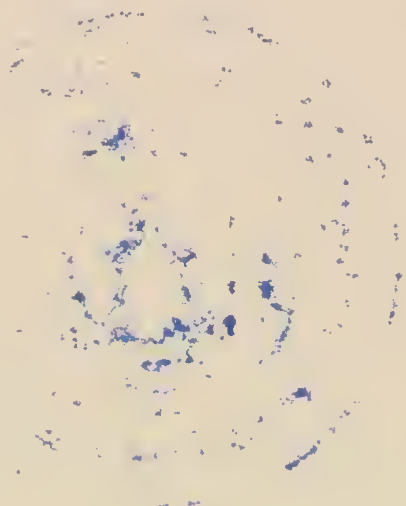






อนุสรณ์

งานพระราชทานเพลิง

นางพิบูลย์เกษตรกิจ (เอี่ยม เต็มสุข)



ณ เมรุวัดเทพศิรินทราวาส

วันที่ ๑๒ มีนาคม พุทธศักราช ๒๕๒๓



รำลึกในพระมหากรุณาธิคุณ

สมเด็จพระนางเจ้ารำไพพรรณี พระบรมราชินีในรัชกาลที่ ๗ ได้ทรงพระกรุณาโปรดเกล้าโปรดกระหม่อม พระราชทานเพลิงศพ นางพิบูลย์เกษตรกิจ (เอี่ยม เต็มสุข)

พระมหากรุณาธิคุณครั้งนี้นำมาซึ่งความปีติโสมนัส และเป็นเกียรติสูงสุดแด่วงศ์ตระกูล ข้าพระพุทธเจ้าขอน้อมจารึกใส่เกล้าใส่กระหม่อมไว้ชั่วกาลนาน

ด้วยเกล้าด้วยกระหม่อม

ข้าพระพุทธเจ้า

คุณหญิงประไพ ศิวะโกเศศ

ขอเดชะ

พระมหากรุณาธิคุณ

สมเด็จพระเทพรัตนราชสุดา เจ้าฟ้ามหาจักรีสิรินธรรัฐสีมาคุณากรปิยชาติ สยามบรมราชกุมารี ได้ทรงพระมหากรุณาธิคุณโปรดเกล้า ฯ เสด็จพระราชดำเนินพระราชทานเพลิงศพ นางพิบูลย์เกษตรกิจ (เอี่ยม เต็มสุข) ข้าพระพุทธเจ้าขอน้อมเกล้าน้อมกระหม่อมกราบถวายบังคมใต้ฝ่าละอองพระบาทด้วยสำนึกในพระมหากรุณาธิคุณ อันเป็นเกียรติสูงยิ่งต่อวงศ์ตระกูล

ด้วยเกล้าด้วยกระหม่อม

ข้าพระพุทธเจ้า

คุณหญิงประไพ ศิวะโกเศศ



นางพิบูลย์เกษตรกิจ (เอี่ยม เต็มสุข)

ชาตา วันที่ ๑๘ พฤษภาคม ๒๔๒๖

มรณา วันที่ ๑๓ มิถุนายน ๒๕๑๓

ประวัติ

	นางพิบูลย์เกษตรกิจ (เอี่ยม เต็มสุข)
เกิด	๑๘ พฤษภาคม ๒๔๒๖
	ถนนตีทอง ตำบลวัดสุทัศน์ กรุงเทพมหานคร
บิดามารดา	รองอำมาตย์โทขุนวฒกีโกศล (เริก เต็มสุข) และ นางวฒกีโกศล (บุญ เต็มสุข)
พี่น้อง	๑. นางพิบูลย์เกษตรกิจ
	๒. นางดรุณการทะเบียน (หยก เต็มสุข) สมรสกับ รองอำมาตย์โทขุนดรุณการทะเบียน (อุทัยดารกมาศ) มีธิดา ๑ คน – น.ส. ราดากุล ดารกมาศ
คู่สมรส	รองอำมาตย์โทขุนพิบูลย์เกษตรกิจ (ดี เต็มสุข)
บุตร ธิดา	๑. นายนิตย์ คาวิบุศย์ ได้ขอพระราชทานนามสกุล "คาวิบุศย์" ได้ทำการสมรสกับนางสาวสุพรรณ ตาลานนท์ เป็นต้นตระกูล คาวิบุศย์
	๒. นายทวี เต็มสุข ได้สมรสกับนางสาววงค์ รอดเนียม
	๓. นายเสงี่ยม เต็มสุข ได้สมรสกับนางสาวสลับ จันทนะผะลิน
	๔. นายสรวง พิบูลย์เกษตรกิจ ได้ขอพระราชทานใช้ชื่อราชทินนามของบิดาเป็นชื่อสกุล "พิบูลย์เกษตรกิจ" ได้สมรสกับนางสาวบุญมา

๕. คุณหญิงประไพ ศิวะโกเศศ ได้รับพระมหากรุณาธิคุณโปรดเกล้า ฯ สมรสพระราชทานกับนายโอฬาร ศิวะโกเศศ

๖. นางอุดมพร สุวรรณดิษ ได้สมรสกับนายสิวัฒน์ สุวรรณดิษ

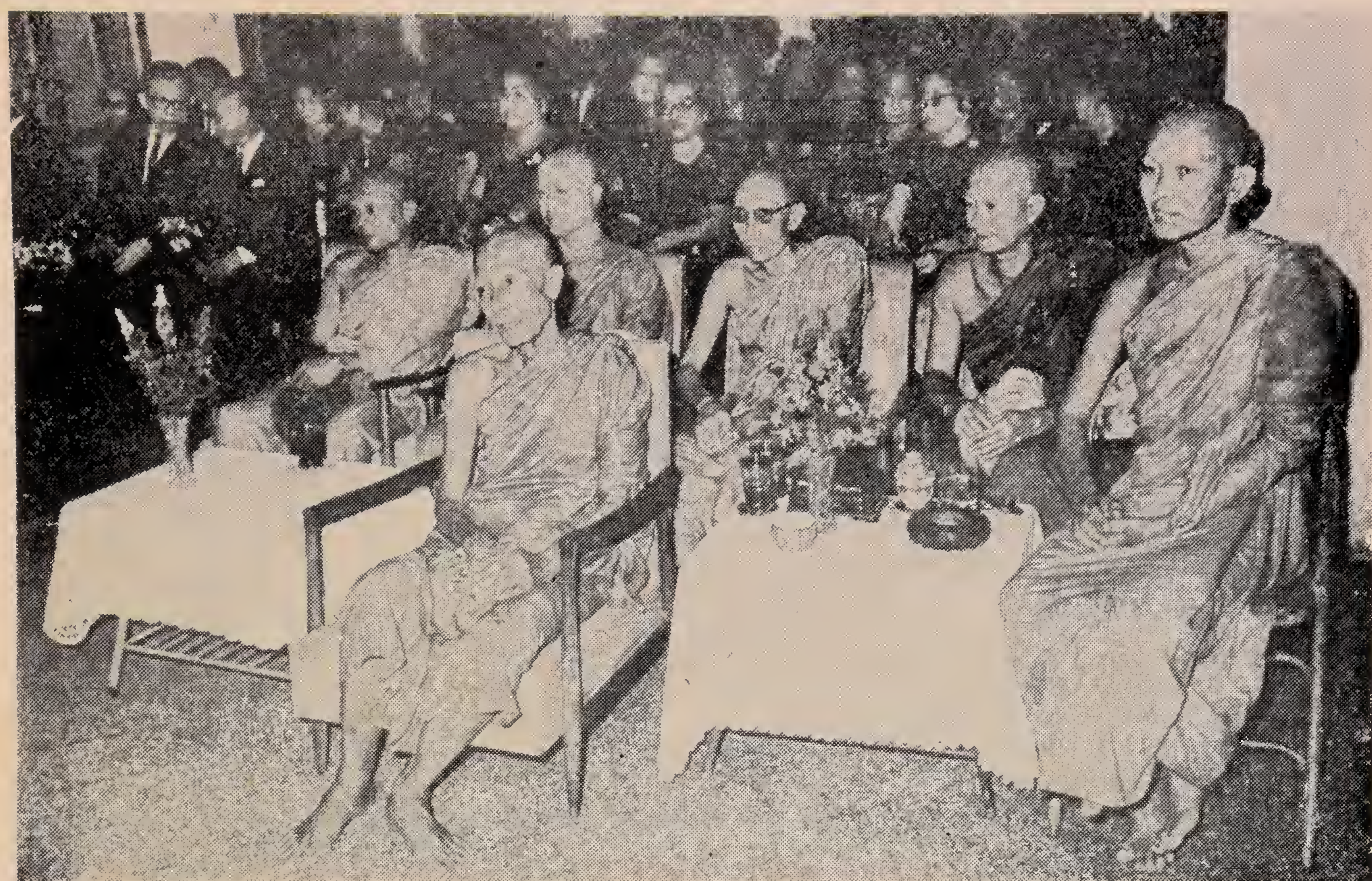
๗. นางอุไร รักธรรม สมรสกับนายบุญช่วย รักธรรม ภายหลังได้สมรสใหม่ใช้นามสกุล สรเสน

เนื่องจากนางพิบูลย์เกษตรกิจ (เอี่ยม เต็มสุข) เป็นธิดาคนแรกของรองอำมาตย์โทขุนวฒกีโกศล (เริก เต็มสุข) บิดาขอให้ขุนพิบูลย์เกษตรกิจ (ดี) และนางพิบูลย์เกษตรกิจ (เอี่ยม เต็มสุข) ใช้นามสกุล เต็มสุข และสืบสกุล "เต็มสุข"

นางพิบูลย์เกษตรกิจ (เอี่ยม เต็มสุข) เกิดในตระกูลช่างและกุลสตรีชาววัง ประกอบกับมีความเฉลียวฉลาดช่างสังเกตและจดจำ จึงมีความรอบรู้ในการช่างและศิลปตลอดในการครองเรือน อบรมสั่งสอนบุตรธิดาหลาน ให้มีความรู้ มีความซื่อสัตย์ กตัญญูกตเวทีด้วยความรักใคร่และเมตตา เพื่อให้เจริญรอยตาม แม้บุคคลอื่นก็ให้ความเมตตาเผื่อแผ่ ได้ตั้งตุ่มน้ำ ข้าวต้มลูกแมงลักน้ำกะทิ ให้ผู้หิวกระหายได้ดื่มและรับประทาน ผู้ใดป่วยก็ให้ยารักษาโรคและแนะนำในการรักษาและ

ปฏิบัติ

ในด้านพระพุทธศาสนา นางพิบูลย์เกษตรกิจ (เอี่ยม เต็มสุข) เป็นผู้มีจิตเลื่อมใสศรัทธาปฏิบัติธรรมมาแต่เยาว์ ได้ติดตามมารดาไปสวดมนต์รักษาศีลในวันพระ และเมื่อเจริญวัยได้เข้าวัดถือศีลฟังธรรม ทำวิปัสสนากรรมฐาน เป็นอุบาสิกาประจำวัดบวรนิเวศวิหารมาโดยตลอด นางพิบูลย์เกษตรกิจได้เข้ารักษาตัวด้วยโรคชรา และถึงแก่กรรมด้วยความสงบ เมื่อวันที่ ๑๓ มิถุนายน พ.ศ. ๒๕๑๓ ณ โรงพยาบาลจุฬาลงกรณ์ รวมอายุได้ ๘๗ ปีเศษ



พระสงฆ์มาในการสวดพระอภิธรรม



บุตร ธิดา หลาน และ เหลน



ตั้งศพบำเพ็ญกุศล



สวดพระอภิธรรม

วิญญาณของแม่

ธมฺมสาโร ภิกฺขุ วัดบวรนิเวศวิหาร

แม่ ย่อมมีความหมายสำคัญต่อชีวิตของเรา เราไม่มีแม่ก็ไม่มีทางจะเกิดก่อชีวิตขึ้นมาได้ ท้องของแม่ซึ่งมีเนื้อที่เพียงเล็กน้อยนั้น ได้เป็นแหล่งแรกสำหรับสร้างเนื้อสร้างตัวของเรา และด้วยเดชะบุญกุศลที่แม่ของเราท่านเป็นคน เราจึงได้พลอยมีเชื้อสายเป็นคน ได้มีโอกาสเสนอหน้ากับเขาในลักษณะเป็นคน หากแม่ของเราเป็นอื่น หน้าของเราก็เป็นอื่นไปตาม พระคุณของแม่จึงมีน้ำหนักยิ่งพิภพ มีความกว้างใหญ่ยิ่งกว่าดินฟ้ามหาสมุทร วิญญาณของแม่ย่อมเป็นอมตะ – – –

ตอนเช้าวันหนึ่ง อากาศกำลังแจ่มใส เกล็ดเมฆสีขาวเกลื่อนอยู่เต็มท้องฟ้า วิญญาณของแม่กำลังสดชื่น ตอนสายอากาศเริ่มขมุกขมัวกลุ่มเมฆสีเทาค่อย ๆ เคลื่อนที่ไปทางทิศตะวันตก วิญญาณของแม่เริ่มกระสับกระส่ายอย่างบอกไม่ถูก ใครจะรู้บ้างว่าในขณะนั้นจะมีอะไรเกิดขึ้น ? มฤตยูกำลังจะทำอะไร ? ณ ปราสาทหลังใหญ่ได้มีเสียงปืนนัดหนึ่งดังขึ้น *ปัง*___แล้วก็ติดตามด้วยเสียง *โอ๊ย! แม่จ๋า* ทันใดนั้นก็มีเสียงแหลมเล็กสวนขึ้นมาอย่างรวดเร็ว *โธ่! ลูกเอ๋ย* หลังจากนั้นเสียงสะอึกสะอื้นอย่างหนักก็เกิดขึ้น แล้วค่อย ๆ แผ่วเบาจางหายไปในที่สุด *เปล่า....วิญญาณของแม่ยังเป็นอมตะอยู่เสมอ* เรื่องราวที่เกิดขึ้นย่อมกระทบกระเทือนต่อวิญญาณของแม่อย่างเหลือเกิน .... เป็นความ

ทารุณที่กระแทกกระทั้นต่อดวงวิญญาณของแม่ ความทารุณของโลกเช่นนี้ ย่อมเป็นภาวะที่แม่สุดแสนจะทนทานได้!

โอ๊ย! แม่จ๋า กับ โธ่! ลูกเอ๋ย ย่อมเป็นประกาศิตแห่งวิญญาณรักระหว่างแม่กับลูก ซึ่งไม่มีอะไรจะทำให้ลบเลือนไปได้ เป็นคำที่ลูกได้ฝากไว้กับแม่ในวินาทีสุดท้าย และเป็นคำที่แม่ได้ฝากไปให้แก่ลูกในวินาทีสุดท้ายเช่นเดียวกัน แม้เวลาจะน้อยแสนน้อยที่ลูกจะจากไป แต่ด้วยวิญญาณของแม่ซึ่งผูกพันอยู่กับลูกตลอดเวลา จึงสามารถสนองคำ *โธ่ ลูกเอ๋ย* ออกไปได้ทันที หลังจากนั้นวิญญาณของแม่ก็ตกอยู่ในลักษณะที่หวั่นไหวและหวาดกลัว แม่เสียดายลูกที่จากไป แม่เป็นห่วงลูกที่ยังอยู่ เหมือนแม่ไก่ที่ถูกพญาเหยี่ยวเฉี่ยวเอาลูกไปฉะนั้น แม่ไม่รู้จะทำอย่างไร ? แม่แทบจะทอดชีวิตให้เป็นไปตามยถากรรม แต่ด้วยวิญญาณของแม่ แม่จะทำเช่นนั้นไม่ได้ ในที่สุด แม่ก็หอบหิ้วลูกที่ยังเหลืออยู่ พากันไปอยู่เสียอีกมุมหนึ่งของโลก ซึ่งคิดว่าปลอดภัย....

ลูกจ๋า....มาไปกับแม่เถิด แม่จะพาลูกไปทุกแห่งหน แม่จะไม่ยอมจากลูก แม้จะต้องตกระกำลำบากสักเพียงไร.... แม้จะไปในถิ่นอันไกลแสนไกล คำรำพันของแม่ในยามวิปโยค เป็นสำเนียงที่แหบแห้งและแผ่วเบาเหลือเกิน แต่มีความหมายที่รุนแรงลึกซึ้งจับใจอย่างยิ่ง นี่แหละวิญญาณของแม่ แม้จะตกอยู่ในฐานะอย่างไรก็ตาม แม่ย่อมเป็นห่วงลูกเสมอ....

เบื้องหลังแห่งกรณีนี้ ได้มีความรุนแรงยิ่งกว่าสายฟ้าฟาด เมืองทั้งเมืองกลายเป็นเมืองโศกและธารน้ำตา ยอดไม้ที่เคยโยกไหว และ

กิ่งไม้ที่เคยโบกสะบัด–พริ้วไปตามสายลม ในความรู้สึก ดูเหมือนนิ่งเงียบในคราวที่วิญญาณของแม่ตกอยู่ในมหาวิปโยค ทุกข์ครั้งนี้ ดูช่างแสนเศร้าอะไรเช่นนั้น วิญญาณของแม่มีอิทธิพลเหลือเกิน....

หวนคิดถึงเรื่องแม่ แต่ก่อนร่อนชะไร แม่ก็เป็นหญิงสาวคนหนึ่งซึ่งมีความเปล่งปลั่งทั่วทั้งร่าง และยังมีเวลาที่จะแต่งตัวให้สวยงามสมกับวัยสาวที่พึงจะทำได้ ครั้งนั้นแม่เป็นคนน่ารักของคนที่เขาจะรัก แม่เป็นคนที่น่าเอ็นดูของคนที่เขาจะเอ็นดู แม่ควรจะได้ครองความเป็นสาวสืบไป แต่โลกีย์วิสัย ย่อมมีสิ่งเตือนใจให้เกิดความหวังที่จะได้ลูก แม่ถึงกับบวงสรวงต่อสิ่งศักดิ์สิทธิ์ ตั้งปณิธานปรารถนาที่จะได้ลูกให้สมใจ แม้จะเสียหายอะไรมากมายสักเพียงไรก็ยอม แม่เคยหลงรักลูกคนอื่นเขามาก่อนแล้ว ถ้าแม่มีลูกของแม่เองแม่จะรักเพียงดวงใจ ดูช่างน่าประหลาดเหลือเกิน แม้รู้อยู่เต็มใจว่า การเลี้ยงลูกมีความลำบากมาก แต่การลำบากเพราะลูก แม่พลีได้ การที่แม่อยากได้ลูกนี้ มิใช่ปัญหากามารมณ์อย่างแน่นอน ความรู้สึกในด้านกามารมณ์กับความรู้สึกอยากมีลูกแม่รู้จักดี แม่สามารถแยกออกจากกันได้ หญิงโสเภณีพลีร่างเพื่อเงินมิใช่กามารมณ์ คนเราจะทำอะไรอาจสร้างวัตถุประสงค์ขึ้นได้ แล้วแต่เจตนารมณ์ของแต่ละคน สำหรับเจตนารมณ์ของแม่อยากมีลูก แม่ก็อยากได้ลูกเพื่อเป็นขวัญตาและขวัญใจ กามารมณ์ไม่จำต้องมีลูกก็ได้ดังที่ชายชั่วและหญิงโฉดปฏิบัติกันอยู่ ใช้ทั้งวิธีป้องกันและทำลาย ซึ่งโดยวิธีนั้น ๆ ลูกไม่มีทางที่จะเกิดขึ้นมาได้ หรือจะขึ้นดือแพ่งดื้ออาชญากรรมเกิดขึ้นมา ก็ไม่มีทางจะเงยหน้าอ้าปากต่อไปได้ ถ้าแม่ไม่อยากจะ

จะเอาไว้ แต่แม่ไม่ทำเช่นนั้น เพราะคำว่าแม่มิใช่อยู่แค่กามารมณ์เท่านั้น แม่ย่อมมีความหมายอันลึกซึ้ง ยิ่งคิดก็ยิ่งเห็น แม่คนนี้แหละ ที่ผลิตลูกออกมาเป็นคนด้วยเจตนารมณ์อันดี แม่จึงเป็นแม่บังเกิดเกล้า หากบังเอิญมีแม่ที่เล่นกามารมณ์ แล้วจับพลัดจับผลูลูกเกิดมาและรอดชีวิตมาได้อย่างนี้ก็ยังดี เพราะลูกคนนั้นได้เกิดมาเป็นคน ถ้าเรารับรองกันว่า *เป็นคนดีกว่าเป็นสัตว์ดิรัจฉาน* เพียงเท่านั้น ก็เป็นบุญคุณหนักหนาแล้ว เพราะเมื่อเป็นคนแล้วก็ย่อมได้สิทธิเสรีภาพโดยกำเนิดอยู่ในท่ามกลางพสกนิกร มีสิทธิที่จะเข้าไปเรียนหนังสือแม้ในมหาวิทยาลัย มีสิทธิที่จะเข้าไปบวชแม้ในพระพุทธศาสนา มีสิทธิที่จะร่วมประกอบพิธีกรรมใด ๆ ก็ได้ และมีสิทธิอื่น ๆ เช่นจะเข้าโรงหนัง โรงละครก็ไม่ถูกไล่....แม่มีเหตุผลดีพอในการมีลูก แม่จึงมีลูกเท่าที่แม่มี.... แม่มีความคิดคำนึงมาก่อนแล้วในการที่จะมีลูก....

ในครั้งนั้น ครั้งที่แม่ตัดสินปัญหาชีวิตที่รู้สึกว่าสำคัญยิ่ง แม่คิดถึงการสละความเป็นสาว และความเป็นโสด แม่เป็นห่วงตามภาษิตที่ว่า *จะดีชั่วแต่ยังกำลังสาว ลงจนสองสามจืดไม่ยืดยาว จะกลับหลังยังสาวสิเต็มตรอง* เช่นนี้ถ้าแม่ไม่อยากมีลูกแล้วแม่คงไม่เสี่ยง *จะกลับหลังยังสาวสิเต็มตรอง* เป็นคำที่เตือนใจแม่ให้ยับยั้งชั่งใจอยู่จนถึงวินาทีสุดท้าย ในที่สุด แม่ก็เข้าพิธีแต่งงานกับคนที่แม่ *รัก* และคิดว่า *เขาจะเป็นพ่อที่ดี* แม่อาศัยความรักแท้เป็นสมุฏฐานในการแต่งงาน แม่รู้สึกในครั้งนั้นว่าเป็นการเสียสละอย่างใหญ่ยิ่งในชีวิต และเป็นการเสี่ยงเพื่อหวังผลคือลูก มิใช่เพียงสัญชาตญาณ แต่มันเป็นเจตนารมณ์ของแม่....

เมื่อพิธีวิวาห์ผ่านไป แม่ก็เริ่มฝันดีต่าง ๆ อันเป็นนิมิตว่าจะได้ลูก แม่มีความภาคภูมิใจอย่างบอกไม่ถูก แม่มักจะเล่าเรื่องฝันดีให้เพื่อนฝูงฟังบ่อย ๆ ซึ่งก็ได้รับคำพยากรณ์เป็นอย่างเดียวกันว่า *นั่นแหละเธอจะมีลูก* แม่ก็ดีใจที่จะได้ลาภใหญ่ ในขณะนั้นแม่รู้สึกรักเพื่อนฝูงที่พยากรณ์เช่นนั้นทุกคน และในเวลาอันไม่ช้านัก ความรู้สึกประหลาดในชีวิตก็เกิดขึ้นแก่แม่ เป็นความรักชนิดใหม่ เป็นความรักที่แบ่งแยกหัวใจออกเป็นสอง แม่ไม่สามารถจะตัดสินได้ว่าแม่รักตัวเองหรือรักใครซึ่งอยู่ในท้องมากกว่ากัน แม่เกิดวิญญาณสองขึ้น [โทหฬินี แพ้ท้อง] ต่อจากนั้น แม่ก็มีใจดี [สุหทา มีใจดี] เฝ้าทะนุถนอมลูกที่อยู่ในท้องทุกวันคืน แม้ผู้ที่อาศัยอยู่ในท้องนั้นจะได้เพิ่มน้ำหนักทุกวันก็ไม่รังเกียจ บัดนั้นลูกเป็นขวัญใจอยู่แล้วในท้อง แม่คอยวันคอยคืนที่ลูกจะคลอดออกมาเป็นขวัญตา ตลอดเวลาที่ลูกอยู่ในท้อง แม่ต้องมีความระมัดระวังเป็นพิเศษ ในเวลานั้นแม่รู้สึกว่าแม่มิใช่เป็นคนตัวเปล่า แม่ต้องรับผิดชอบต่อคนอีกชีวิตหนึ่ง ถ้าแม่เป็นอะไรไปเขาก็จะเป็นไปด้วย ถึงแม่จะตายแม่อยากให้เขารอด รอดมาอยู่ดูโลกในนามลูกของแม่ต่อไป....

จำเนียรกาลสืบมา เมื่อจวนถ้วนทศมาส แม่รู้สึกว่าท้องยื่นออกมามากผิดปกติ จนร่างของแม่เสียรูปทรงไปหมด แม่ซึ่งเคยได้ชื่อว่ามีบั้นเอวสวย บัดนี้ความสวยนั้นมิได้เหลืออยู่เลย แม่ตรวจดูร่างกายของแม่ในกระจกเงา ก็เห็นได้อย่างชัดเจนว่าเป็นเช่นนั้น ถ้าสิ่งอื่นมาทำให้แม่ท้องโต เช่นนั้น แม่ก็จะให้หมอผ่าออกแล้วเอาโยนทิ้งเสีย แต่

นี่สิ่งที่ทำให้แม่ท้องโตเป็นลูกที่แม่ต้องการ แม่จึงมิได้เสียใจเลยที่ได้เสียรูปทรงไป และแม่มิได้คิดเลยที่จะผ่าออกโยนทิ้ง แม่กลับรักและทะนุถนอมเป็นจอมขวัญ วันแล้ววันเล่า แม่คอยที่จะได้เห็นขวัญใจของแม่!

ในที่สุด วันเวลาที่แม่ตื่นเต้นที่สุดก็มาถึง แม่เริ่มเจ็บท้อง แต่ก่อนแต่ไรมาการเจ็บท้องหรือปวดท้องนั้น แม่เกลียดมันมาก แต่การเจ็บคราวนี้แม่ไม่เกลียดและแม่ไม่ตกใจ แต่กลับดีใจซึ่งลูกรักจะออกมาให้เห็นหน้า รู้สึกว่าลูกเริ่มดิ้น ความเจ็บปวดของแม่ก็ทวีขึ้น เป็นการคลอดที่ยากอย่างยิ่ง ความยากนี้แทนที่แม่จะสงสารตัวเอง แม่กลับสงสารลูก กลัวว่าลูกจะลำบากในเวลาคลอด แม่นึกภาวนาในใจ ขอตั้งสัตยาธิษฐานต่อ *พระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์* โดยเฉพาะต่อพระองคุลิมาลผู้มีมนต์อันศักดิ์สิทธิ์ด้วย ขอให้ลูกของแม่คลอดออกมาโดยสวัสดี แล้วแม่จะประกอบกองการกุศลตามสมควร หลังจากนั้นแม่หมดความรู้สึกไปชั่วขณะหนึ่ง เพราะเหตุไรไม่ทราบ เมื่อแม่มีความรู้สึกเพียงเลือนลาง ก็ปรากฏว่าลูกได้คลอดออกมาแล้ว เสียงร้องแว้ ๆ นั้นคือสัญญาณรักของแม่แน่นอน ความรักลูกเป็นภาวะที่ประหลาดมหัศจรรย์มาก แม่ก็ไม่รู้เหมือนกันว่าความรักอันนี้ได้ระดมทุ่มเทมาจากไหนมากมาย แม่รู้สึกว่าลูกเป็นลาภใหญ่และเป็นสมบัติชิ้นใหม่เอี่ยม แม่รู้สึกชื่นใจเป็นพิเศษจนไม่สามารถจะกล่าวออกมาเป็นคำพูดได้ รู้สึกอยากเห็นหน้าลูกเป็นกำลัง แม่พยายามจนเห็นแม้จะไม่ค่อยถนัดนักแม่ก็ชื่นใจ สิ่งที่ให้ความตื่นเต้นแก่แม่มากที่สุดก็คือนัยน์ตาของลูก ถึงจะเพิ่งลืมพบกับแสงสว่างใหม่ ๆ ซึ่งยังมีความระคายเคืองเป็น

อันมาก ดังนั้นก็ดี*แม่มองดูรู้ได้ในดวงตา อนิจจาบุญหนักก็รักแม่* เพียงเท่านั้นแม่ก็ชื่นใจแล้ว ส่วนที่รู้สึกเป็นเกียรติอย่างยิ่งก็คือแม่สามารถออกลูกมาเป็นคนกับเขาเหมือนกัน ลูกของแม่จะได้มีโอกาสเคียงบ่าเคียงไหล่กับเขา!

เมื่อลูกร้องไห้แม่มีวิธีแก้ถึง ๓ อย่าง วิธีแรกให้ดื่มน้ำนมของแม่เอง น้ำนมนี้แม้แม่จะรู้ว่า เป็นเลือดที่กลั่นออกมาจากในอก ถึงเช่นนั้นแม่ก็สละให้ลูกดูดดื่มได้ จนกว่าลูกจะอิ่ม และไม่ว่าลูกจะต้องการในเวลาใด ดึกดื่นเที่ยงคืนแม่สละเลือดในอกนี้ได้เสมอ วิธีที่สองแม่จะกล่อมลูกด้วยเพลงต่าง ๆ แม้แม่จะไม่เคยเป็นนักร้องมาเลย แม่ก็ร้องได้ด้วยความรักลูก ไม่มีเนื้อเพลงอะไรเลย แม่ก็ร้องอู๋อี๋ไปตามแต่จะได้ บางที *วัดเอ๋ยวัดโบสถ์ มีต้นตาลตะโหนดอยู่เจ็ดต้น* ทวนไปทวนมาอยู่แค่นั้น กว่าลูกจะหยุดร้องไห้ วิธีที่สามแม่จะให้ผ้าคลุมแก่ลูก เพื่อความอบอุ่น เพื่อกันแมลงไต่ตอม แม้แม่จะไม่มีผ้าเนื้อดี แม่ก็พยายามใช้ผ้าที่ซักฟอกสะอาดเสมอ โดยวิธีอย่างใดอย่างหนึ่งหรือทั้งสามอย่าง แม่ก็สามารถทำให้ลูกหยุดร้องไห้ สามารถทำให้หลับ สามารถทำให้บังเกิดความยินดี นักปราชญ์ท่านกรุณาเรียกแม่ว่า โตเสนุตี หญิงผู้ยังลูกให้ยินดี ตำแหน่งนี้แม้พระเจ้าจักรพรรดิก็เป็นไม่ได้ ถึงเช่นนั้นแม่ก็มิได้เห็นแก่ตำแหน่งแต่ประการใด แต่ทำไปเพราะความรักลูกเท่านั้น – – –

แม่มองดูลูกผู้ไร้เดียงสาด้วยสายตาอันเป็นห่วง วันคืนผ่านไปลูกค่อยเจริญวัยขึ้นโดยลำดับ แม้การเติบโตของลูกเป็นการเชื่องช้าน่าเบื่อหน่าย กว่าลูกจะพลิกตัวได้ คลานได้ ตั้งไข่ได้ เดินได้ ก็เป็นเวลา

นาน ไม่เหมือนลูกไก่ซึ่งแตกจากฟองแล้วไม่กี่วัน ก็เที่ยววิ่งคุ้ยเขี่ยหากินได้ ถึงเช่นนั้นแม่ก็รักลูกของแม่อยู่นั่นเอง ลูกของแม่น่าเอ็นดูทุกระยะเวลาเป็นเด็กแดงแม่ก็รักอย่างลูกแดง เวลาตั้งไข่แม่รักอย่างลูกตั้งไข่ แม่คอยรับขวัญในเวลาลูกหกล้มหรือตกใจ ดูแลลูกผู้ไร้เดียงสาและซุกซน ป้องกันลมแดดอันร้อนแรงซึ่งจะทำให้ลูกเป็นหวัด หรือทำให้ลูกได้รับความทรมานต่าง ๆ นักปราชญ์ท่านจึงเทิดทูนแม่ว่า *โปเสนฺตี หญิงผู้พอกเลี้ยง* ซึ่งเป็นตำแหน่งเฉพาะของแม่เท่านั้น แต่แม่จะมีตำแหน่งหรือไม่ แม่ก็เลี้ยงดูลูกอุ้มชูลูก อันเป็นความรู้สึกที่เกิดมาจากน้ำใจของแม่เอง มิใช่ตำแหน่งแต่งตั้งแต่ประการใด – –

นับตั้งแต่วันที่แม่มีลูกแล้ว แม่ก็มีความคิดใหม่เกิดขึ้นอีกอย่างหนึ่ง แต่ก่อนทรัพย์ของแม่ก็ดี ทรัพย์ของพ่อของลูกก็ดี แม่ก็หวงและเป็นห่วงทรัพย์เหล่านั้น โดยถือว่าเป็นทรัพย์ของแม่หรือทรัพย์ของพ่อของลูกเท่านั้น แต่บัดนี้ แม่ตั้งใจคุ้มครองทรัพย์เหล่านั้นไว้เพื่อลูกโดยเฉพาะ แม่รู้สึกสงวนทรัพย์สินขึ้นเป็นพิเศษ แม่ประหลาดใจตัวเองเหมือนกันว่า ทำไมจึงเป็นเช่นนั้น ? ทำไมแม่จึงตั้งใจสะสมมรดกไว้ให้แก่ลูก ? ทั้ง ๆ ที่ลูกรบกวนแม่ตลอดเวลา แม่ก็ตอบได้เพียงประโยคเดียวว่า การกระทำนั้นเป็นสัญญลักษณ์แห่งความรักลูกเป็นวิญญาณของแม่ – –

ครั้นเมื่อลูกได้รู้เดียงสา ซึ่งพอจะฟังคำของแม่เข้าใจ แม่ก็เริ่มให้การศึกษา คำแรกที่แม่สอนเป็นคำที่สั้น แต่มีความหมายลึกซึ้งสำหรับชีวิตของแม่เหมือนกัน เขาเป็นคนที่แม่เคยรักและเสียสละตัวให้

แก่เขา แม่สอนลูกให้เรียกเขาว่า *พ่อ* แม่เห็นได้ชัดว่าเขาจะสะดุ้งพร้อมกับอมยิ้ม และมองลูกด้วยสายตาที่อ่านออกเหมือนกับที่เขาเคยมองแม่เมื่อครั้งหนึ่งที่ล่วงมาแล้วนั่นเอง แม่ดีใจที่รู้ว่ามีคนรักลูกเพิ่มขึ้นอีกคนหนึ่ง คือพ่อของลูก และเมื่อลูกพูดได้มากขึ้น แม่ก็สอนให้ลูกเรียกเขาคนนั้นว่า *คุณพ่อ* สามชีวิตของเราเป็นโซ่ทอง–เป็นสายสัมพันธ์–เป็นเอกฉันท์แห่งครอบครัว และเมื่อแม่มีลูกอีก แม่ก็จะรักและถนอมลูกทุกคนสืบไป แม่รักลูกคนแรก แม่ก็อยากให้ลูกของแม่มีน้องมาก ๆ แม่ไม่คิดกักกันที่จะมิให้น้องของลูกเกิดมา หากแม่มั่งมี แม่ก็จะเลี้ยงลูกตามฐานะมั่งมี หากแม่ยากจน แม่ก็จะเลี้ยงตามประสาคนยาก แม่เคยเห็นคนยากจนทนอดอยาก เพื่อให้ลูกได้อยู่ดีกินดีตลอดถึงเรียนดี แม่ปลื้มใจกับคนประเภทนี้เหลือเกิน แม่บูชาความอดทนของเขาเสมอ เมื่อลูกออกวิ่งได้ห่างอกแม่ออกไป ข้อเดือดร้อนของแม่ก็มีอยู่ว่า เกรงลูกจะไปประพฤติล่วงเกินต่อสิ่งเคารพทางศาสนา ต่อราชตระกูล ต่อผู้หลักผู้ใหญ่ ต่อเพื่อนบ้านใกล้เคียง ตลอดไปถึงก่อความรำคาญในที่ต่าง ๆ ไปทำลายของสาธารณะ เช่นเด็ดดอกไม้ ขีดเขียนตามผนังกำแพง ใช้ส้วมสาธารณะแล้วไม่ล้าง หรือล้างไม่สะอาด แม่เป็นห่วงต้องพร่ำสอนลูกอยู่เสมอ *สิ่งใดควรทำแม่ก็บอก สิ่งใดไม่ควรทำแม่ก็บอก* แม่อยากให้ลูกเป็นเด็กดีของแม่ เป็นเด็กดีที่ใครเห็นแล้วจะต้องเอ็นดู เป็นเด็กที่มีความเข้าใจและเคารพต่อชาติ ศาสนา พระมหากษัตริย์ แม่จะเศร้าใจอย่างยิ่ง ถ้าลูกของแม่ไปเที่ยววิ่งอยู่ตามถนน ไปซุกซนตามหน้าโรงหนัง มีกิริยาวาจาไม่เรียบร้อยในที่ต่าง ๆ แม่จะต้องสอนแล้ว

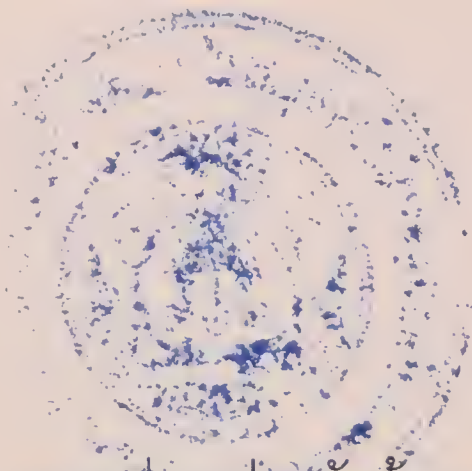
สอนอีก แม่ไม่เคยทอดอาลัยว่าลูกของแม่เป็นคนสอนไม่ได้ แม่หวังว่าลูกของแม่จะต้องสั่งสอนได้เสมอ เพราะแม่เชื่อว่า ลูกก็รักแม่เหมือนกัน – – –

ครั้นลูกโตอยู่ในวัยน่ารัก แม่มองดูแล้วก็ชื่นใจในความสวยงามของลูก ชื่นใจต่อผลงานของแม่เองในการที่เลี้ยงลูกจนมีความสมบูรณ์เจริญวัยถึงเพียงนี้ แม่อดที่จะชำเลืองชมลูกของแม่ไม่ได้ และทุกครั้งแม่รู้สึกเป็นขวัญตาและเป็นขวัญใจ แต่ผลที่จะได้จากการเลี้ยงลูกมิใช่มีแต่เท่านี้ เมื่อลูกอยู่ในในวัยคะนอง แม่ก็เป็นห่วง เกรงลูกจะไปมัวเมาประมาท เคลิบเคลิ้มหลงใหลต่ออารมณ์ต่าง ๆ และพฤติการณ์อันไม่สมควรลงไป ซึ่งจะเป็นการเสื่อมเสียชื่อเสียง ในระยะนี้แม่รู้สึกมีความหนักใจมาก จะไม่สั่งสอนตักเตือนลูกก็เกรงว่าลูกจะเสียคน ครั้นจะสั่งสอนจ้ำจี้จ้ำไชเกรงว่าลูกจะรำคาญ แม่ต้องหาจังหวะโดยอุบายที่แยบคายที่จะตักเตือนลูก *โดยถือการปกครองสายกลางระหว่างประเพณีเก่า ๆ กับระบบสังคมใหม่ ๆ* ข้อที่แม่เป็นห่วงอย่างยิ่ง ก็คือลูกกลับบ้านไม่ตรงเวลา และเมื่อลูกกลับมาถึงลูกก็มีข้ออ้างเสมอ ซึ่งเกี่ยวกับเพื่อนบ้าง เกี่ยวกับคนอื่นบ้าง ต่างก็ล้วนแต่เป็นความจำเป็นทั้งนั้น และเป็นข้ออ้างที่ซ้ำซาก ด้วยความรักลูกแม่ก็รับฟังด้วยดีเสมอมา เมื่อลูกของแม่ยังไม่ปรากฏข้อเสียหาย แม่ก็ยังภูมิใจ – –

แต่ความภูมิใจของแม่ต่อลูกในวัยคะนอง ในวัยที่เลือดในกายของลูกกำลังร้อนแรง ในวัยที่จิตใจของลูกเต็มไปด้วยปรารถนาและความหวัง แม่มองดูลูก เห็นความว่องไว ความประเปรียว ความสด

ชื่น ความสนุกสนานร่าเริง และดวงตาอันแวววาวแจ่มใสนั้นแล้วแม่ก็ภูมิใจ แต่ก็พร้อมไปกับความเป็นห่วง ยิ่งสมัยนี้เป็นสมัยที่มีความเร่งเร้าในด้านวัตถุเป็นสมัยแห่งความเร็ว ทุกสิ่งทุกอย่างหมุนเวียนเร็วจนน่ากลัวจะรั้งใจไว้ไม่อยู่ และเมื่อถึงคราวเช่นนั้น ทุกสิ่งทุกอย่างก็จะกลับหน้ามือเป็นหลังมือ ลูกของแม่จะโลดเต้นกันไปในจังหวะที่ร้อนแรง ขนาดชาโด้ว์ วาตูซี่จักเป็นสิ่งล้าสมัย จะมีสิ่งเย้ายวนใหม่ ๆ เกิดขึ้น และแม่เกรงว่าลูกที่รักของแม่จะวิ่งไปสู่ เช่นเดียวกับแมลงเม่าบินเข้ากองไฟ *แม่เกรงว่า ถ้าไม่มีอะไรมายับยั้งความเร็ว ความตื่น ความเห่อ ความยื้อแย่งแข่งดีกันไว้ สักวันหนึ่งโลกก็คงจะถึงจุดระเบิด...* แล้วความหายนะก็จะมีแก่ลูกของแม่ ซึ่งทุกสิ่งทุกอย่างจะเป็นการสายไปเสียแล้ว แม่ไม่อยากให้อุบัติการณ์เช่นนั้นมีแก่ลูกของแม่ แม่จึงคิดแล้วคิดอีกที่จะหาทางป้องกันไว้ก่อน เด็กที่กำลังจะเข้าสู่วัยฉกรรจ์นี้ แม่คิดว่ากำลังเหมาะที่ผู้ใหญ่จะปลูกฝังความดีให้ หลักปลูกฝังความดี แม่คิดว่ามีอยู่พร้อมแล้ว ในพระบวรพุทธศาสนา--

หลักปลูกฝังความดี ในพระพุทธศาสนาเป็น *อกาลิโก แปลว่า ทันสมัยอยู่เสมอ หมายความว่าเป็นความดีตลอดกาล อำนวยผลดีไม่จำกัดเวลา หรือหมายความว่าเป็นของเก่าที่ยังใช้ได้ดีในปัจจุบัน เป็นของปัจจุบันที่ไม่รู้จักเก่าในอนาคตกาล* และสดชื่นอยู่เสมอ ภายใต้พระอาทิตย์พระจันทร์ ๒ ดวงนี้ พวกนักวิทยาศาสตร์และนักปราชญ์ทั้งหลายก็รับรองความจริงข้อนี้ และยังเป็นความจริงอีกว่าพระพุทธศาสนานั้น ยิ่งค้นคว้าก็ยิ่งพบแต่ความดี แม่จึงคิดว่า หลักปลูกฝังความดีสำหรับลูก



ของแม่ แม่จะคัดข้อธรรมจากพระพุทธศาสนานี่แหละ และเมื่อลูกของแม่ได้ปฏิบัติตามหลักพระพุทธศาสนาแล้ว แม่ก็คงไม่ต้องห่วงลูกอีกต่อไป ลูกของแม่คงไม่ประพฤติเสื่อมเสีย คงจะประพฤติแต่สิ่งที่ดีงามเท่านั้น แม้แม่จะตายก็คงนอนตาหลับ--

หลักปลูกฝังความดี ซึ่งแม่จะให้แก่ลูกในระยะนี้ แม่จะไม่ให้หัวข้อที่กว้างขวางเกินไปนัก เพราะแม่รู้ดีว่า ลูกยังมิได้คิดกาลไกล ลูกมักจะเป็นคนเห็นแก่ตัว แม่ก็จะสอนให้ลูกรักตัวของลูกเอง แต่ให้รักโดยมีเหตุผลที่สมควร หลักทางพระพุทธศาสนาบอกไว้อย่างเจาะจง *ความรักอื่นเสมอด้วยตนไม่มี* หลักอันนี้แม่จะขอบอกลูกไว้ว่า ถ้ามีใครเขามาบอกว่า เขารักลูกยิ่งกว่าตัวของเขาก็ดี เขารักลูกเท่ากับตัวของเขาก็ดี ก็ขอให้ลูกขอบใจเขา แต่อย่าเชื่อ...ลูกต้องรักตัวของลูกเอง ลูกต้องไม่อยากให้ใครเขามารักตัวของลูกมากนัก ลูกจึงจะมีวิริยะสร้างตนเอง และรู้จักสงวนตนเอง เมื่อลูกรู้จักรักตนเองแล้ว พระพุทธองค์แนะจุดหมายแห่งชีวิต เพื่อสงวนตนของลูกไว้เป็น ๓ ระยะดังนี้:-

๑. ในระยะต้น ลูกของแม่ต้องพยายามเล่าเรียนศึกษาให้ดีที่สุดเท่าที่โอกาสจะอำนวยให้ได้ เพื่อจะได้เป็นอาชีพในภายหน้า เพราะในเวลาอีกไม่ช้านัก หากลูกไม่มีความรู้ไม่มีประกาศนียบัตรไม่มีปริญญาบัตร ลูกจะหาทางประกอบอาชีพได้ยาก ลูกจะไปพูดกับใครเขา เขาจะไม่ยอมเข้าใจด้วย และในระยะนี้ลูกต้องระมัดระวังตัวให้มาก อย่าเป็นเด็กเกเร...

๒. ในระยะกลางคน ลูกของแม่ต้องประกอบอาชีพ พยายามทำเท่าที่เรี่ยวแรงและโอกาสจะทำได้ เพื่อลูกจะได้มีทรัพย์เป็นหลักฐานมั่นคง เพราะในเวลานี้หรือต่อไปข้างหน้า หากลูกไม่มีทรัพย์ ลูกจะลำบากในการใช้จ่าย ลูกจะพูดกับใครเขาไม่ค่อยเข้าใจ และในระยะนี้ลูกต้องระวังการสังคมให้ดี ลูกของแม่ต้องฉลาด อย่าให้สังคมจูงลากไปในทางเสียหายได้ และลูกต้องมีหลักในการวิพากย์วิจารณ์ สังคมทุกวันนี้แม่เห็นคนพูดอะไรง่าย ๆ มีอยู่ดกดื่น การพูดอะไรออกไปโดยไร้เหตุผล ย่อมเป็นการทำลายเกียรติภูมิของลูกเอง ลูกของแม่จงอย่าเป็นคน *ถ่มน้ำลายรดฟ้า หาเหามาใส่หัว* ในระยะกลางคนนี้ลูกต้องตั้งใจสงวนตนเป็นพิเศษ ลูกอยากได้ดี ก็ต้องทำดีเอาเอง *อย่าบ่น อย่าหวงความดีจากใคร* อย่าพูดว่า *กลุ้มใจ* อย่าพูดว่า *ไม่มีเงินใช้* เพราะไม่มีใครเขาชอบฟัง จะมีก็แต่คนเขาสมน้ำหน้า หรืออย่างน้อยเขาก็รำคาญหู ลูกอย่าริษยาคนมั่งมี อย่าเหยียดหยามคนจน เพราะนั่นเป็นผลิตผลแห่งกรรมลิขิต......เป็นเรื่องของเขาแต่ละคน ลูกอย่าไปยุ่งวุ่นวายอะไรกับเขาให้มากนัก ข้อสำคัญคือลูกต้องอ่านตนเองให้เข้าใจ ลูกเป็นอะไร ? ลูกสมควรจะต้องทำอย่างไร ? แล้วปฏิบัติให้สมควรแก่ฐานะของลูก ลูกต้องสงวนตนไว้ให้ดีเหมือนจามรีรักษาขน แม่จะบอกลูกไว้ให้เข้าใจในเรื่องการทำงานที่เขาทำกันอยู่นั้นมีอยู่ ๒ อย่าง อย่างหนึ่งเป็น *งานเหตุผล* อีกอย่างหนึ่งเป็น *งานนโยบาย* ลูกต้องเข้าใจจึงจะทำงานกับเขาได้ จึงจะวิพากษ์วิจารณ์ได้ถูกต้อง และในที่สุดลูกจะเป็นคนอยู่กับโลกได้ โดยไม่มีความรำคาญอะไรมากนัก หากลูกมีความฉลาด

เจนจัดขึ้นไปอีก ลูกก็จะอยู่กับโลกได้ด้วยความสดชื่น--

๓. ในระยะท้ายของชีวิต เป็นระยะที่จะต้องทำแต้มทางศีลธรรมให้มาก เพราะการก้าวขึ้นมาสู้อยู่บนเวทีโลกนี้ นับว่าเป็นยกสุดท้ายแล้ว แม่ไม่อยากให้ลูกไปสู่ป่าช้า โดยมิได้นำสมบัติชิ้นสุดท้ายไปด้วย *บุญกุศล* หรือ *ความดี* ย่อมเป็นสมบัติชิ้นสุดท้ายของมนุษย์ทุกคน *เมื่อเรือนร่างสลายลง อะไรเล่าเหลืออยู่* ทุกสิ่งทุกอย่างในด้านวัตถุย่อมนำไปไม่ได้ แต่คุณงามความดีย่อมนำติดตัวไปได้เหมือนเงาตามตนฉะนั้น วัยนี้คงจะเป็นคนหัวหงอกแล้ว แม่เห็นจะไม่ต้องพูดอะไรมาก ลูกคงเป็นผู้เจนจัดต่อโลก *รู้จักดีรู้จักชั่ว* ลูกคงจะเป็นพ่อคนแม่คน ในการเลี้ยงลูกนั้น แม่จะสอนไว้สักอย่างหนึ่ง คือต้องเลี้ยงลูกให้ดีที่สุด และอย่าไปคิดทวงบุญคุณ เราเลี้ยงเขาเพียงรู้สึกว่าเป็นหน้าที่อันควรกระทำเท่านั้น พยายามปลูกฝังหลักความดีให้แก่เขาก็เพื่อเป็นสารประโยชน์ของเขาเอง เมื่อตัวเขาเป็นคนดีแล้ว เขาก็ดีต่อสิ่งแวดล้อมโดยไม่ต้องมีใครไปกะเกณฑ์ให้เขาดี ความซื่อสัตย์สุจริต ความกตัญญูกตเวที ความเมตตากรุณา ความสามัคคีเป็นต้น ย่อมเกิดจากคนดีโดยทั่วไป ปัญหาสำคัญอยู่ที่ว่าพ่อแม่ต้องเลี้ยงลูกให้เป็นคนดี ไม่ใช่เฝ้าเรียกร้องทวงบุญคุณจากลูก สำหรับตัวแม่นั้นเลี้ยงลูกด้วยความรักลูก ลูกจะรักแม่หรือไม่ ? แม่มิได้คำนึงถึง หากลูกรักแม่ก็เป็นความดีของลูกเอง ลูกโตขึ้นแต่งงานแล้ว ถ้าลูกสามารถเลี้ยงดูคู่ครองให้เป็นสุข แม่ก็ยินดี แม่ไม่ต้องการให้ตัวของแม่ต้องเป็นภาระผูกพันกับลูกเยี่ยงสุวรรณสาม แต่สุวรรณสามเธอปฏิบัติต่อแม่นัยน์ตาบอด เพราะความดีของเธอเอง

หรือคนอื่นที่เขาดีต่อแม่ของเขา ก็เนื่องจากความดีของเขาทั้งนั้น ส่วนพระโมคคัลลานะที่เคยหลงเกลียดแม่นัยน์ตาบอด เพราะถูกเมียยุแหย่ หรือคนอื่นที่เกลียดแม่ถึงแสดงความโหดร้ายทอดทิ้ง หรือบางคนสมัครเป็นคนเกิดมาด้วยกามารมณ์ มิใช่เกิดมาด้วยมนุษยธรรม เพื่อจะได้ปฏิเสธไม่ต้องสนองบุญคุณแม่ ถึงอย่างนี้ แม่ก็ไม่อยากจะคิดว่า ลูกเหล่านั้นเกิดเป็นเช่นนั้นขึ้นโดยสันดาน อาจเป็นความบกพร่องในการเลี้ยงดู อาจเป็นการหลงผิดเพียงชั่วขณะ ซึ่งเกิดขึ้นจากความกดดัน เช่นไม่ได้อะไรจากแม่ตามปรารถนา เกิดจากการสังคมสมาคมที่สกปรก หรือได้รับสินจ้างรางวัลจากองค์การที่มุ่งจะสร้างความเหลวแหลกขึ้นในกลุ่มชน เพื่อประโยชน์ทางการเมือง ถ้าโดยปกติแล้วด้วยวิญญาณของลูกแม่คิดว่า ลูกทุกคนย่อมมีความรักแม่ เพราะมีความผูกพันอยู่หลายประการ *จากก้อนเลือด จากการเคยอยู่ในท้องแม่ จากการได้เป็นคนตามแม่ จากการได้ดื่มน้ำนมอันเป็นเลือดในอกแม่ จากการเห่กล่อมรับขวัญ จากการให้ผ้าปกปิด จากการให้ศึกษา จากการให้ทรัพย์ จากการแสดงความหวังดี และจากการปลูกฝังความดีต่าง ๆ* และความผูกพันเหล่านี้ลูกไม่มีทางจะปฏิเสธได้โดยสิ้นเชิง *การเป็นเลือดเนื้อเชื้อไข จากการที่เคยอาศัยอยู่ในท้อง การที่แม่เป็นคน ลูกจึงเป็นคน* ย่อมเป็นความจริงที่ปฏิเสธไม่ได้ *ลูกกับแม่เป็นสัญญาประชาคม* ลูก*ที่ยอมรับว่าตนเกิดมาด้วยมนุษยธรรม* ย่อมเป็นเกียรติดีกว่าลูกที่ยอมรับว่า *ตนเกิดมาด้วยกามารมณ์* แต่อย่างไรก็ดี ด้วยวิญญาณของแม่ ย่อมยกโทษให้แก่ลูกเสมอ แม่ไม่อยากจะพูดอะไรกับลูกให้มากนัก แต่ก็อดไม่ได้ ครั้งนี้แม่

รู้สึกว่าออกจะพูดซ้ำซากไป เกรงว่าลูกจะรำคาญ แต่แม่ต้องขอพูดให้จุใจสักหน่อย เพื่อปลูกฝังความดีให้แก่ลูก และเพื่อให้ลูกได้รับช่วงในการปลูกฝังความดีให้แก่หลานของแม่สืบไป ในระยะท้ายของชีวิต การเคร่งครัดทางศีลธรรม การตั้งใจปลูกฝังความดีให้แก่ลูกหลาน ย่อมเป็นสิ่งที่ลูกของแม่ควรกระทำอย่างยิ่ง...

ด้วยวิญญาณของแม่ แม่ไม่ประสงค์ให้ลูกทำอะไรให้แก่แม่ แม่ไม่ทวงบุญคุณจากลูก แม่ขอแต่เพียงให้ลูกปฏิบัติดีของลูกเอง เพื่อให้ลูกมีความเจริญ มีความดี ตามระยะแห่งวัยทั้ง ๓ ที่กล่าวแล้ว ลูกจะทำอะไรบ้างก็ตาม แต่ในบั้นสุดท้ายแม่เชื่อว่า ถึงลูกจะไม่รักแม่อย่างออกหน้าออกตา ลูกก็คงจะรักแม่อยู่ในใจ แม่เชื่อน้ำใจของลูก ดังนี้:–

สำหรับลูกผู้ชายว่า : **ร้อยชู้หรือจะสู้เนื้อเมียตน เมียร้อยคนหรือจะสู้พระแม่ได้**

สำหรับลูกผู้หญิงว่า : **ร้อยชู้หรือจะสู้กับผัวตน ผัวร้อยคนหรือจะสู้พระแม่ได้**

ด้วยวิญญาณของแม่

ขอให้ลูกหลานทุกคนจงอยู่เป็นสุขเถิด

วิญญาณของพ่อ

ธมฺมสาโร ภิกฺขุ วัดบวรนิเวศวิหาร

วิญญาณของแม่ที่ออกไปแล้วนั้น ชั่วเวลาไม่นานต้องตีพิมพ์ถึง ๑๒ ครั้ง จึงเชื่อได้ว่ามนุษยธรรมอันเกี่ยวกับแม่ยังดำรงอยู่ และจะสถาพรสืบไปในแผ่นดินทองของไทย ยิ่งกว่านั้นยังมีผู้เร่งเร้าให้เขียนวิญญาณของพ่อขึ้นอีก เพื่อจะได้เป็นเพื่อนคู่หูกัน ดังนี้ย่อมเห็นได้ว่า " พ่อ " ก็ได้รับความสนใจเหมือนกัน บุคคลทั้ง ๒ ได้เป็นผู้บังเกิดเกล้า คือให้กำเนิดเราทั้งหลายร่วมกัน และท่านทั้ง ๒ ได้แข่งขันกันสร้างคุณงามความดีให้แก่ลูกสืบมา ใครจะทำประโยชน์ให้แก่ลูกมากกว่าใคร ? ใครจะทำให้ลูกรักได้มากกว่ากัน ?

ครั้งหนึ่ง ได้มีเหตุการณ์เกิดขึ้น และเล่ากันสืบมาเช่นเดียวกับนิยายทั้งหลาย แม้เวลาจะได้ล่วงเลยมานานแล้ว แต่ก็ยังเป็นเรื่องที่จับใจอยู่ วิญญาณของพ่อย่อมมีทั้งความเด็ดเดี่ยวและเด็ดขาด พ่อทนดูลูกได้รับความทรมานไม่ได้ พ่อไม่อยากเห็นลูกอยู่ในโลกอย่างคนพิการหรือไร้เกียรติ ตรงกันข้าม ถ้าพ่อเห็นลูกเป็นคนเข้มแข็งและมีเกียรติพ่อจะเอากำปั้นทุบโต๊ะด้วยความภาคภูมิใจ---

เมื่อฝนสร่างฟ้า ในราวป่าเริ่มแห้งแล้ง นักนิยมไพรกลุ่มหนึ่งชวนกันเข้าป่า เพื่อล่าสัตว์ตามอัธยาศัยของคนที่เห็นการทำลายชีวิตเป็นเกม เป็นวัฒนธรรมของคนเมือง เป็นเรื่องของอารยชน แต่ถ้าชีวิตของเขาถูกล่าเข้าบ้าง คนจำพวกนี้จะร้องโวยวาย ไม่ยักเห็นเป็นเกมซึ่งตน

จะต้องเผ่นหนีให้สนุก เมื่อถูกยิงก็ร้องครวญครางให้ครึกครื้น และเมื่อจะตายก็ตายอย่างชื่นใจ ตรงกันข้ามกลับเห็นว่า การกระทำแก่ตนนั้นเป็นความโหดร้ายของสัตว์ป่า เป็นเรื่องของอนารยชน นี่แหละโลกแห่งความเห็นแก่ตัว ซึ่งยังเป็นปีศาจที่แฝงอยู่ในจิตใจของมนุษย์ แม้จะได้ตีราคาตัวไว้สูงแล้ว ก็ปลดปล่อยออกไปไม่ได้ ตกเป็นทาสแห่งความอยาก โดยมิได้อดอยากอะไรเลย ความอยากส่วนนั้นเป็นแต่เพียงมารหัวใจเท่านั้น---

ในขณะที่นักนิยมไพรกำลังคะนองไพรนั่นเอง บุรุษ ๒ พ่อลูกก็พากันเข้าป่า เพื่อตรวจดูป่าที่จะขอสัมปทาน ยิ่งเข้าไปในป่าลึก ก็ยิ่งรู้สึกสงัดเงียบ ความวิเวกวังเวงทำให้ ๒ พ่อลูกมิค่อยจะได้พูดจาอะไรกัน ฝ่ายพ่อก็ตั้งหน้าตั้งตาชมไม้ไปเพลิน ๆ ฝ่ายลูกก็เดินตามหลัง ดูเป็นชีวิตที่บริสุทธิ์และน่าชื่นชมยิ่งนัก ทันใดนั้นเสียงปืนของนักนิยมไพรก็ดังขึ้น ๒ นัดซ้อน นัดหนึ่งถูกที่สะบ้าหัวเข่าแตกละเอียด อีกนัดหนึ่งถูกที่ตะโพก ลูกของพ่อล้มฟุบลงทันที ส่งเสียงร้องครวญครางลั่นป่า และร้องเรียกให้พ่อช่วย พ่อวิ่งย้อนกลับหลังไปโดยเร็ว เห็นลูกอยู่ในลักษณะเช่นนั้น มิได้พูดอะไรสักคำ นัยน์ตาแข็งกร้าวยกปืนขึ้นประทับไหล่ ปล่อยกระสุนไปยังลูกที่พ่อรักดังดวงใจ ๒ นัดซ้อนเช่นเดียวกัน ลูกรักก็สิ้นเสียงครวญครางลงทันที---

ในวันเวลาที่ไม่ห่างไกลกันมาก มีเรื่องเล่าว่าพราน ๒ คนพ่อลูกได้เข้าสู่ไพรด้วยความประสงค์เช่นเดียวกับพรานทั้งหลาย ในป่าลึกนั้นเป็นที่รู้กันในหมู่พรานเก่า ๆ ว่า มีภัยใต้พื้นดินอยู่อย่างหนึ่งคือ *ต่อขุม*

ต่อชนิดนี้ขุดดินอยู่เป็นโพรงแล้วอาศัยทำรังอยู่ในนั้น เป็นชนิดที่ใช้ปากกัด [อย่างที่พจนานุกรมของเราเรียกว่าตัวต่อ] ปากของมันคมเหมือนมีดโกน แม้เนื้อเค็มหมาด ๆ มันก็สามารถกัดได้ มันใช้ปากคว้านอย่างว่องไว เนื้อจะหลุดออกมาเป็นก้อนขนาดเม็ดถั่วเหลือง ถ้าสัตว์ตกลงไปในขุมของมันเพียงชั่วครู่เดียว มันก็จะรุมกันคว้านเนื้อหมดเหลือแต่กระดูก ซึ่งเป็นที่เกรงขามคร้านขยาดกันอยู่ในหมู่พราน เขาสอนให้ระวังกันอยู่เหมือนกัน พรานคนที่กล่าวถึงนี้แกรู้ แต่ถึงคราวที่แกจะต้องรับบาป แกมุ่งจะเอาชีวิตสัตว์อื่นลืมระวังชีวิตลูก เผลอไปชั่วพริบตาเดียวเท่านั้นเอง ลูกของแกก็ตกลงไปในขุมต่อเกือบแค่บั้นเอว ตะโกนเรียกให้พ่อช่วยอย่างเสียงหลง พ่อพรานรู้โดยตลอดว่าอะไรเกิดขึ้น เขาไม่รอช้า ยกปืนขึ้นประทับไหล่ลั่นไกปล่อยกระสุนไปยังร่างของลูกชาย ซึ่งกำลังแตกเนื้อหนุ่มอย่างรวดเร็ว ลูกก็สิ้นเสียงขอความช่วยเหลือจากพ่อทันทีเช่นเดียวกัน---

เรื่องนี้และเรื่องนั้น ย่อมแสดงถึงวิญญาณรักของพ่อซึ่งแนบแน่นอยู่กับลูก เกินกว่าที่จะเห็นลูกอยู่ในโลกแห่งความทรมาน หรืออยู่สักแต่ว่ามีลมหายใจ ไม่ว่าพ่อนั้นจะเป็นอะไร ถ้าเขามีลูกชาย ก็มักจะกล่าวด้วยความภาคภูมิใจ ลูกของพ่อ อกกว้างสามศอก ลูกต้องแข็งแรง เป็นชายชาตรี *ทำอะไรต้องไว้ฝีมือไม่ใช่ไว้ชื่อ* เมื่อลูกชายทำอะไรได้รับผลสำเร็จ ความรู้สึกว่า *ลูกพ่อ* ย่อมซาบซ่านไปทั่วร่างกายของเขา ถ้าลูกเป็นหญิง พ่อก็อยากจะวางธุระให้แม่ของเขาอบรมสั่งสอนกันไปตามประสาลูกหญิง แต่ว่ามิใช่พ่อจะสิ้นห่วงเสีย

ทีเดียว เพราะพ่อรู้ดีว่าผู้หญิงนั้นแม้จะเก่งกล้าสักเพียงไรก็ปกครองตัวเองไม่ได้ เมื่อเป็นเด็กหญิงพ่อก็ต้องปกครอง เมื่อเป็นสาวพ่อก็ต้องคุ้มครอง เมื่อมีสามี สามีก็ต้องเป็นหลักประกัน เมื่อแก่เฒ่าลงลูกชายก็ต้องเลี้ยงดู ดังนั้นพ่อจึงคอยเอาใจใส่ลูกหญิงอยู่เหมือนกัน พ่อจะภาคภูมิใจนัก เมื่อเห็นลูกชายเข้มแข็งซื่อสัตย์สุจริต เห็นลูกหญิงอ่อนหวานมารยาทเรียบร้อย แต่ถ้าตรงกันข้าม พ่อก็อาจตัดสินใจโดยฉับพลันว่า *ตายเสียดีกว่าอยู่*---

หวนคิดถึงเรื่องของพ่อ พ่อเคยเป็นหนุ่ม และในคราวเป็นหนุ่มนั้น พ่อก็ต้องเป็นเทพบุตรบ้างไม่มากก็น้อย พ่อสร้างความเป็นเทพบุตรแบบง่าย ๆ พ่อรู้จิตใจของคนสามัญดี คนทุกคนอยากได้สิ่งที่ตนไม่มี พ่อเองชอบผู้หญิง ก็เพราะผู้หญิงเขามีสิ่งที่พ่อไม่มี ผู้หญิงที่มีลักษณะสมบูรณ์เป็นหญิงทั้งกายวาจาและใจ ย่อมเป็นเทพธิดา พ่อไม่ชอบผู้หญิงที่ทำตนเป็นผู้ชาย เพราะลักษณะผู้ชายพ่อมีของพ่อเอง เพียงเท่านี้พ่อก็รู้เคล็ดลับว่า พ่อจะทำอย่างไร จึงจะได้เป็นเทพบุตรในความฝัน หรือในความจริงของใครสักคนหนึ่ง ? พ่อทำตนเป็นผู้ชายทุกกระเบียดนิ้ว กล้าหาญ อดทน ไม่แง่ไม่งอน ตรงไปตรงมา ซื่อสัตย์สุจริต รู้จักทำมาหากิน มีลักษณะเป็นผู้คุ้มครองหรือปกครองได้และ *เจรจาความใดก็โดยเหตุผล* เพียงเท่านี้ พ่อก็เป็นชายหนุ่มที่ไม่เลวได้รับความสดชื่นจากสิ่งแวดล้อม และที่พ่อปรารถนา---

ครั้งนั้น พ่อเป็นอิสรเสรีเหมือนนกที่บินอยู่บนอากาศจะไปทางทิศไหนก็ไปได้ เหมือนแมลงภู่จะไปสู่อุทยานไหนก็ได้ พ่อได้รับความ

สดชื่นจากความเป็นหนุ่ม ความเป็นโสดอย่างสุดขีด พ่อควรจะได้ครอง ความเป็นโสดสืบไป แต่เรื่องของโลกโดยทั่วไป และแคบเข้ามาเรื่อง ใครคนหนึ่ง ซึ่งไม่ต้องบอกลูกก็พอเข้าใจอิทธิพลของพันธุกรรม และสิ่งแวดล้อม พ่อก็ตกอยู่ในข่ายที่เขาว่า ไม่มีอินทรีย์ใดจะปราศจาก เสียซึ่งสมบัติของพันธุกรรม และไม่มีอินทรีย์ใดจะพ้นไปจากอิทธิพล ของสิ่งแวดล้อม ในที่สุด พ่อก็จากชีวิตเดี่ยวมาคู่เป็นทางเดินของพ่อ ก็แคบลง ไม่เหมือนแมลงภู่ที่จะสู่อุทยานใดก็ได้ พ่อต้องมีเส้นทางจราจร และมีอุทยานโดยเฉพาะ พ่อถือว่าลูกเป็นสิ่งเร้าให้พ่อตกลงใจเช่นนั้น การเป็นพ่อเป็นลูกกัน พ่อถือว่าต้องมีความหมายอย่างลึกซึ้งมิใช่เพียง ความรัก [Love] กามารมณ์ [Sexual] หรือความกำหนัด [Lust] คนหมันอาจจะมีความรู้สึกเช่นนั้นได้ แต่ไม่อาจมีลูก เนื้อแท้ ของความเป็นพ่อเป็นลูก ย่อมต้องมีไกลกว่านั้น มีสายสัมพันธ์อันเป็น อดีต เป็นบุพกรรม มีกรรมลิขิตเป็นเหตุผลว่า เราจะต้องเป็นพ่อลูกกัน ความเป็นพ่อเป็นลูก มิใช่เสี่ยงอย่างทอดลูกเต๋า---

ทั้งหมดที่กล่าวแล้วนั้น เป็นความนึกคิดของพ่อ ลูกจะคิดอย่างอื่น อีกก็ได้ พ่อไม่ห้าม แม้แต่ลูกจะคิดว่า พ่อทำอย่างทอดลูกเต๋า แล้ว มันออกห้าแต้ม คือเกิดลูกขึ้นมา พ่อก็อนุญาตให้ลูกเป็น *ลูกห้าแต้ม ลูกที่พ่อไม่เจตนา ลูกที่เกิดมาโดยบังเอิญ* ทั้งนี้ก็เพื่อจะให้ลูกได้นึกคิด อย่างสบายใจ ในส่วนตัวของพ่อแล้ว พ่อยอมให้ลูกเห็นว่า พ่อไม่มี ความสำคัญอะไรเลยก็ได้ แต่ด้วยวิญญาณของพ่อ พ่อย่อมถือว่าลูก มีความสำคัญ มีความหมายและเป็นเชื้อไขของพ่ออันลืมไม่ได้และตัด

ไม่ขาด ทำอย่างไรเสียลูกก็ต้องเป็นลูกของพ่ออยู่วันยังค่ำ ลูกจะเป็นลูกไม่มีพ่อไม่ได้---

พ่อได้ทราบว่ามีลูกบางคนมีความคิดอย่างเฉียบแหลม แถลงคารมคมคายว่า "เขาเกิดมาก็เพราะพ่อเล่นอารมณ์เท่านั้น จึงไม่มีความสำคัญในการทำให้เกิด ส่วนในการเลี้ยงดูก็ไม่เป็นบุญคุณอะไร เพราะทำให้เกิดก็ต้องเลี้ยง เช่นเดียวกับไปจับนกเขามาไว้แล้วให้ข้าวให้น้ำ จะทวงบุญคุณต่อนกเขาอย่างไร ? มันเป็นภาระที่จำต้องทำเช่นนั้นต่างหากเล่า" ความคิดอย่างนี้พ่อก็ไม่ว่า "ถ้าใครมีลูกไม่เลี้ยงอาจผิดกฎหมายด้วยซิ" ถึงเช่นนี้พ่อก็ไม่ว่า เพราะพ่อไม่ต้องการให้ลูกเห็นว่าพ่อมีความสำคัญ พ่อเพียงแต่ให้พ่อเองเห็นว่า ลูกมีความสำคัญและพ่อไม่ใช่เลี้ยงลูกอย่างทวงบุญคุณ ตรงกันข้าม พ่ออยากให้ลูกทวงบุญคุณจากพ่อ เพราะถ้าลูกไม่เกิดมาพ่อก็ไม่ได้รับตำแหน่งใหญ่ คือความเป็นพ่อคน...

ธอมัสคาไลส์ที่เป็นฝรั่งมั่งค่าได้กล่าวไว้ว่า "ธรรมชาติได้เสกสรรให้เกิดต้นโอ๊กและกะหล่ำปลี แต่สิ่งแวดล้อมประกาศว่า มันจะเติบโตสมบูรณ์หรือจะแกร็น" อันนี้ย่อมหมายความว่าการเกิดย่อมมีปัจจัยและมิใช่เกิดแล้วเป็นแล้วไป จะสมบูรณ์หรือจะแกร็น ต้องมีสิ่งแวดล้อมอำนวยสนับสนุน กะหล่ำปลีก็ต้องรดน้ำพรวนดิน คนก็ต้องอุปถัมภ์เลี้ยงดูแนะนำสั่งสอน คนทุกคนย่อมเป็นดังนี้ คือการเกิดย่อมต้องมีผู้ให้เชื้อสาย เกิดมาแล้วต้องมีผู้สนับสนุน เช่นนี้ย่อมเป็นความจริงอย่างบิดเบือนไม่ได้ เพราะรู้เห็นกันตำตาอยู่ แต่ถ้าจะให้ดีก็ควรศึกษาเรื่อง

กรรมโดยเฉพาะ ชนกกรรม กรรมแต่งให้เกิด อุปถัมภกกรรม กรรมสนับสนุน อุปปีฬกกรรม กรรมบีบคั้น อุปฆาตกรรม กรรมตัดรอน ทุกคนย่อมเป็นมา และเป็นไปด้วยกรรมเหล่านี้ แต่ต้องศึกษากันอย่างมาก จึงจะรู้จักตัวกรรมที่แท้ เท่าที่พ่อพร่ำพูดนี้มิใช่จะทวงบุญคุณจากลูก ความหวังของพ่อที่มีอยู่แก่ลูกก็คือว่าต้องการให้ลูกรู้ความจริง พ่อนี่แหละเป็นพ่อ ถ้าพ่อไม่บอก ลูกจะรู้ได้อย่างไร ? พ่อเป็นผู้กุมความลับเรื่องการเกิดของลูกไว้อย่างสิ้นเชิง พ่อปฏิเสธเสียคนเดียว *พ่อมิใช่พ่อของลูก คนก็จะเกิดสงสัยกันทั่วเมือง* ลูกก็อาจถูกตราหน้าว่า *ลูกไม่มีพ่อ* และการที่พ่อมีลูกนั้นมิใช่ถืออย่างไปตีกบ ซึ่งได้มาแล้วจะต้มยำอย่างไรก็ได้ พ่อจะต้องประคับประคองลูกให้ไปสู่จุดหมายที่ดี ให้ศึกษาอักขรสมัย ศึกษาสิ่งแวดล้อม ศึกษาเรื่องชีวิต และศึกษาให้ทราบตัวแท้ของสิ่งต่าง ๆ เพื่อให้ลูกมีความเจนจัดพอที่จะไปโชว์ฝีมือบนเวทีหลายแห่งและพอที่จะหาความผาสุกบนพื้นดินพิภพนี้ได้ โลกจะเหลวแหลกสักเพียงไรก็ตาม ลูกของพ่อต้องไม่เหลวแหลก เพื่อความสุขสมบรณ์ของลกเอง ก็อะไรเล่าจะเป็นหลักประกันได้ ? *ความรู้ดีปฏิบัติชอบ* นี่แหละจะเป็นหลักประกันได้ พ่อมีเรื่องจะพูดกับลูกมากเหมือนกัน แต่เรื่องเล็ก ๆ น้อย ๆ วิญญาณของแม่ได้กล่าวไว้โดยละเอียดแล้ว พ่อจึงจะกล่าวเฉพาะบางเรื่อง--

เรื่องแม่ ลูกเกิดมาต้องมีแม่ ตัวแม่ที่แท้อยู่ตรงไหน ? ลูกต้องเข้าใจให้ดี มิฉะนั้นมีวันใดก็วันหนึ่ง ลูกอาจเบื่อแม่ รังเกียจแม่ไม่เคารพนับถือแม่ก็ได้ บางวันแม่ไปเล่นไพ่ บางวันแม่ไปทะเลาะ

กับเพื่อนบ้าน บางวันแม่บ่นจู้จี้จุกจิก ซึ่งเป็นเรื่องที่น่ารังเกียจ แต่ลูกต้องเข้าใจว่า แม่ที่แท้มิได้ไปเล่นไพ่ มิได้ทะเลาะกับเพื่อนบ้าน มิได้บ่นจู้จี้จุกจิก เพราะตัวแม่ที่แท้อยู่ตรงที่ *ความเป็นผู้ยังเกิดเกล้า คือตั้งครรภ์แล้วคลอดลูกออกมา* ความหมายอันนี้ไม่มีการเปลี่ยนแปลง ย่อมเป็นอมตะ ดังนั้น ความนับถือบูชาแม่ จึงไม่มีวันที่จะคืนคลายได้ ไม่ว่าแม่จะเป็นอะไร ? จะเป็นทาสีหรือราชินีก็เหมือนกัน แม่ย่อมเป็นแม่ของลูกอยู่เสมอ หากแม่จะห่อหุ้มร่างด้วยผ้าขี้ริ้วก็ดี หรือเป็นผู้ต้องหาว่าเป็นนางโจรก็ดี ลูกจะเฉิดฉายอยู่ในฐานะไหน ๆ ก็ตาม ก็ควรหมอบกราบลงที่เท้าของแม่เสมอ มักจะเป็นความผิดคิดมิชอบของพวกลูก ๆ อยู่อย่างหนึ่ง คือถ้าพ่อแม่ตกอยู่ในฐานะที่ต่ำต้อย เช่นยากจน แต่งตัวเป็นบ้านนอก พูดจาป้ำ ๆ เป๋อ ๆ อะไรต่าง ๆ ให้กลมกลืนกับสังคมปัจจุบันไม่ได้ ลูกที่คิดว่าตนหรูหราคบคนชั้นสูง ก็ไม่อยากให้ใครทราบว่าพ่อแม่เป็นเช่นนั้น ถึงกับว่าบางราย เมื่อพ่อแม่ชนิดนั้นมาพบกับลูกชนิดนี้ ซึ่งกำลังหรูหราในงานสมาคมเพื่อนหนุ่มสาว เกิดปฏิเสธว่ามิใช่พ่อแม่ของตน บอกกับเพื่อนฝูงบิดพลิ้วโดยไม่ละอายว่า *ยายแก่กับตาแก่จำผิดไป* อย่างนี้ดูเป็นเรื่องที่น่าอนาถนัก พ่อคิดว่าพ่อแม่ของคนเรานั้นยิ่งตกอยู่ในฐานะต่ำ ลูกยิ่งแสดงความนับถือสูง เช่นนี้จะทำให้มองเห็นภูมิธรรมอันแท้จริง มิใช่ทำประจบประแจงเพื่อได้มรดก และจะเพิ่มความนับถือจากเพื่อนฝูงยิ่งขึ้น พ่อคิดว่าถ้าลูกกำลังชุมนุมอยู่กับเพื่อนหนุ่มสาว สมมติว่าแม่ของลูกยากจนนุ่งผ้าขาดกะรุ่งกะริ่งมาหา ลูกรีบวิ่งออกไปต้อนรับแล้วกราบลงที่เท้าท่าน พร้อมกับแนะนำ

ให้เพื่อนฝูงทราบว่า *หญิงคนนี้คือแม่ของตน* พ่อเชื่อเหลือเกิน เพื่อนฝูงของลูกจะดีใจจนกลั้นน้ำตาไว้ไม่ได้ และจะพากันนับถือน้ำใจของลูกยิ่งขึ้น พ่อเองเคยรักน้ำใจของคนที่เขาเอาใจใส่คนแก่ เอาใจใส่แม่ของเขา และเอาใจใส่ญาติผู้ใหญ่โดยไม่เลือกฐานะ ขอให้ลูกของพ่อได้ใช้ความคิดให้ถูกต้องเถิด มิ่งมงคลจะมีแก่ลูกเอง...

เรื่องญาติ ลูกเกิดมาต้องมีญาติ เช่นเดียวกับไม้ไผ่ต้องมีเหล่ากอ ญาติมีความสำคัญทางสืบสายโลหิต และร่มเงาของญาติท่านว่าเป็นความสุขอย่างหนึ่ง คนมีญาติย่อมได้รับความอบอุ่น ทางพระให้ถือความเป็นญาติอย่างน้อยถึงเจ็ดชั่วโคตร คือให้พระขอสิ่งของจากญาติได้โดยไม่ต้องปวารณา จึงเห็นได้ว่าท่านให้นับถือญาติกันเพียงไร ? แต่มาถึงสมัยนิยมเงินนิยมทอง ความคิดของคนก็กลายไปบ้าง *มีเงินเขาก็นับว่าน้อง มีทองเขาก็นับว่าพี่ ถ้ายากจนเงินทองพี่น้องไม่มี* บางทียศศักดิ์ต่างกันไปก็เข้าหน้ากันไม่ได้ บางทีลืมทักกันไปหน่อยก็โกรธกันเป็นฟืนเป็นไฟ บางทีแย่งมรดกกันอย่างไร้มนุษยธรรม ถึงกับตัดญาติกันก็มี พ่ออยากให้ลูกรู้ไว้ว่าญาตินั้นตัดกันไม่ได้ เพราะตัวญาติที่แท้ ย่อมอยู่ที่สายโลหิต ลูกควรนับถือญาติทุกคน แม้แต่ญาติคนที่เลวที่สุด ลูกอย่าเอาเรื่องเล็กน้อยมาตัดสายโลหิตของลูกเสียเลย *ลูกควรถือหลักประนีประนอมเป็นสำคัญ* แม้ลูกจะไปร่วมวงศ์กับใครโดยเป็นเขยหรือสะใภ้ ก็ควรจะได้ถือวงศ์ตระกูลของเขาเสมือนญาติโดยสนิทสนม จะทำอะไรควรตกลงกันฉันญาติทุกกรณี คนที่ใช้ทิฏฐิมานะพิดเหวี่ยงแม้แต่ญาติของตนเอง ย่อมเป็นที่ไม่น่าไว้วางใจ คนที่ได้ลูกสาวเขาแล้วไม่รู้จัก

แม่ยายก็ดูเต็มทน พ่อขอให้ลูกระมัดระวังในเรื่องเหล่านี้ให้ดี เพื่อผลประโยชน์ของลูกเอง

เรื่องพึ่งตนเอง ลูกของพ่อต้องคิดพึ่งตนเอง จึงจะเป็นการถูกต้องตามที่พระพุทธองค์ทรงสอนไว้ ยิ่งถึงคราวตกระกำลำบาก ลูกก็ควรได้คิดพึ่งตนเองให้มาก พ่อเห็นว่าการคิดพึ่งผู้อื่นนั้น *เป็นการขายตัวลงเป็นทาส เป็นการทำให้ตนเองต่ำต้อยลงไป* เป็นการไร้เกียรติ พ่อขอยกตัวอย่างง่าย ๆ เช่นคนอยากนั่งรถเก๋ง ก็ไปแต่งงานกับคนที่มีรถเก๋ง คนที่อยากมีบ้านอยู่ ก็ไปแต่งงานกับคนที่เขามีบ้านอยู่ ดังนี้ย่อมตกเป็นเบี้ยล่างอย่างไม่มีปัญหา เขาผู้เป็นเจ้าของทรัพย์นั้นย่อมมีความรู้สึกว่า *ลูกเป็นคนอาศัย เป็นคนที่เขาอุปการะอุ้มชูขึ้นมา* สักวันหนึ่งเขาจะต้องวาง *อำนาจเหนือ* ลูกจะครองชีวิตอยู่อย่างลำบาก เป็นเจ้าแห่งความเศร้าโศก ระทมขมขื่นหวานอมขมกลืน และมิวันใดก็วันหนึ่ง ลูกอาจต้องหิ้วกระเป๋าเสื้อผ้าออกไปโดยกะทันหัน แต่ถ้าลูกคิดพึ่งตนเองเก็บหอมรอมริบ เพื่อมีบ้านของตนเอง หรือเป็นบ้านเช่าในนามของตนเอง แม้เป็นหลังเล็ก ๆ ก็ยังภูมิใจแน่ใจในการครองบ้านนั้นดีกว่าอยู่บ้านหลังใหญ่ซึ่งจะถูกไล่ออกไปเมื่อไรก็ไม่รู้ คนที่พึ่งตนเองได้ย่อมห่างไกล *อำนาจเหนือ* การที่คนเราถูกอำนาจเหนือนั้นก็เหมือนช้างที่มีควาญอยู่บนหลัง จะถูกขอสับเมื่อไรก็ไม่รู้ ในเวลาที่ลูกยังไม่สามารถจะมีบ้านได้ ก็ขอให้ลูกคิดสะสมเงินทองไว้ ฝากไว้กับธนาคารที่มีหลักฐานมั่นคง และพยายามทำตัวเลขให้เพิ่มพูนขึ้นเรื่อย ๆ จากสามตัวเป็นสี่ตัวห้าตัวหกตัวโดยลำดับ เงินทองนั้นแม้เล็กน้อยก็เป็นของมีค่า

ถ้าลูกดูถูกค่าของเงิน ลูกจะต้องยากจนไปตลอดชาติ *เงินทองเป็นของน้อย แต่เก็บบ่อยก็ได้มาก* การทำงบประมาณนั้น ลูกอย่าทำแต่เพียงรายรับรายจ่าย ต้องทำรายเหลือไว้ด้วย *รายรับ รายจ่าย รายเหลือ* ลูกต้องทำให้เรียบร้อยและดีที่สุดคือ *รายเหลือ* รายเหลือนี้แหละจะป้องกัน *อำนาจเหนือได้* และจะพึ่งตนเองได้ในอนาคต คนบางคนทำงานมีแต่อดีต คือได้เงินมาต้องนำไปชำระหนี้ที่ค้างไว้ บางคนมีแต่ปัจจุบัน คือได้เงินมาเท่าไรใช้หมด บางคนทำงานมีอนาคตคือเมื่อทำงานได้เงินมาก็มีการเก็บสะสมไว้ด้วย ลูกของพ่อต้องเป็นคนมีอนาคต และเป็นคนพึ่งตนเองได้ แต่การที่พ่อสอนให้ลูกพึ่งตนเองนี้ ลูกอย่าเข้าใจเลยเถิดแล้วเป็นคน *เย่อหยิ่ง ปั้นปึ่ง จองหอง* ลูกต้องเป็นคนอ่อนโยน อ่อนหวานแล้วแต่กรณี *เพราะความดี* เท่านั้น ที่จะช่วยบุกเบิกทางให้ลูกไปถึงที่พึ่งตนเองได้โดยแท้จริง

เรื่องของความคิด ลูกของพ่อต้องใช้ความคิดให้ชอบด้วยเหตุผลและได้ผล *ความคิดรอบคอบ* ย่อมมีความหมายที่ดีมาก บางสิ่งบางอย่างมีค่าทางวัตถุ บางสิ่งบางอย่างมีค่าทางจิตใจ ลูกอย่าคิดให้ขัดแย้งกัน นักเศรษฐกิจอาจไม่นึกถึงค่าของพระเจดีย์เลย แต่นักศาสนาย่อมมองเห็นค่าในองค์พระเจดีย์นั้น พ่อเคยชอบใจตระกูลบางตระกูลที่เขาสืบสายกันมาด้วยความรู้จักทั้งค่าในทางวัตถุ และค่าในทางจิตใจ เขาหาเงินทองพร้อมกันไปกับการตั้งตนไว้ชอบในทางศาสนา บางวันก็ไปไหว้พระเจดีย์ บางวันก็ไปฟังเทศน์ในพระอุโบสถ ทุกวันนี้พ่อมักจะได้เห็นคนคลั่งอยู่ ๒ พวก คือพวกคลั่งเศรษฐกิจ ก็คิดรื้อโบสถ์รื้อเจดีย์ เพราะเห็นว่า

ไม่อำนวยผลทางเศรษฐกิจ พวกคลั่งศาสนา ก็เห็นว่าการเศรษฐกิจอุตสาหกรรมไม่อำนวยผลให้รอดพ้นจากทุกข์ เป็นการงานที่น่าเบื่อหน่ายเพราะต้องท่องเที่ยวอยู่ในวงกลม [วัฏฏสงสาร] เกิดอาการเพ่งเล็งกันขึ้น นักเศรษฐกิจเห็นนักศาสนาเป็นกาฝากสังคม นักศาสนาเห็นนักเศรษฐกิจเหมือนอูฐในทะเลทรายต้องเข็นภาระอย่างหนัก พ่อนอบน้อมแด่พระสัมมาสัมพุทธเจ้าแล้วระลึกถึงพระธรรมคำสั่งสอนของพระองค์ก็เห็นว่า ไม่มีการขัดแย้งกันทั้งทางโลกและทางธรรม พระองค์สอนไว้ทุกประโยชน์ ทั้งประโยชน์โลกนี้ทั้งประโยชน์โลกหน้าและประโยชน์อย่างยิ่ง ใครจะทำอย่างไหนพระพุทธองค์ก็ทรงส่งเสริมทั้งนั้น ไม่มีการทรงติโน่นตินี่ เป็นแต่ว่า ผู้ที่มุ่งจะทำประโยชน์ชั้นสูงแล้วไปหลงประโยชน์ชั้นต่ำ ก็ทรงแนะนำ เป็นการปฏิบัติไม่ชอบด้วยเหตุผล ลูกของพ่อต้องรู้ว่า อะไรเป็นอะไร ? ลูกอย่าปากมากพูดซัดโน่นซัดนี่ ลูกจะกลายเป็นเหมือนแม่โคที่ไม่มีน้ำนมให้ลูกดื่มแล้วถีบโน่นถีบนี่ มันจะตกหนักว่า ลูกไม่มีความรู้อะไรหรือรู้ก็ไม่รอบคอบ รู้เพียงอย่างใดอย่างหนึ่งแล้วก็เที่ยวถ่มน้ำลายรดฟ้า หรือซัดฝุ่นขึ้นเหนือลม โลกกับธรรมต้องอิงอาศัยกัน ลูกต้องจำไว้--

ลูกอย่าไปคิดอะไรที่มันไม่เป็นผลดีแก่ลูก วิทยาการในโลกมีมาก ตรรกวิทยา จิตวิทยา สังคมวิทยา ปรัชญา ลูกต้องไม่แก่วิทยาเหล่านี้จนเข้าใครไม่ได้ หลักที่เข้าใครเข้าได้ของพระพุทธเจ้ามีอยู่ ๗ ข้อ *คือรู้เหตุ รู้ผล รู้ตน รู้ประมาณ รู้กาล รู้ชุมชน รู้บุคคล* ถ้าลูกของพ่อใช้รู้ทั้ง ๗ นี้เป็นหลักดำเนินชีวิตแล้ว พ่อเชื่อเหลือเกินว่า ลูกจะ

ไม่มีการผิดหวังอะไร ลูกจะวิพากษ์วิจารณ์อะไรก็จะเป็นไปโดยชอบ และลูกจะทำอะไรก็ตัดสินใจได้ง่ายและถูกต้อง พ่อจะขอยกตัวอย่างการปฏิบัติต่อเรื่องที่เกิดขึ้นง่าย ๆ เช่นคนในบ้านเกิดมีอาการแน่นิ่งขึ้น ลูกไม่ต้องตกใจโวยวาย จงตรวจดูด้วยอาการปกติ ถ้ายังไม่ตายก็ไปตามหมอมา หรือจัดส่งโรงพยาบาล ถ้าตายก็จัดการเกี่ยวกับงานศพตามประเพณี พูดง่าย ๆ ว่า *ถ้ายังไม่ตายก็ให้หมอไป ถ้าตายแล้วก็ให้สัปเหร่อไป* เรื่องอื่น ๆ ก็เหมือนกัน ลูกต้องยอมให้มันเป็นไปตามเรื่อง และทำไปตามเรื่อง ลูกต้องเตรียมใจไว้ให้พร้อม ยอมรับหลัก *อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา* ของพระพุทธองค์ เพราะในที่สุด ลูกไม่มีอะไรนอกจากนั้น --

ชีวิตของลูกในปัจจุบัน พ่อทราบดีว่าเป็นอยู่อย่างไร ? ลูกจะนึกถึงตนว่าเป็นอย่างไรก็ตาม พ่อคอยเอาใจใส่ลูกเสมอ ลูกก็คงตกอยู่ในลักษณะคนค้าขายทุกวัน บางวันลูกก็ขาดทุน บางวันลูกก็ได้กำไร ไม่ใช่พ่อจะพูดเป็นปริศนาอะไร พ่อหมายความว่าลูกต้องเกี่ยวกับสังคม เกี่ยวกับบุคคลใดบุคคลหนึ่ง เมื่อลูกไปเจอกับใคร ? สนทนากับใคร ? ร่วมงานกับใคร ? นั่นก็เท่ากับลูกเอาหน้าไปเสนอขาย ถ้าลูกไปทำ ***ขายหน้า*** หรือ ***งามหน้า*** ขึ้น ก็เรียกว่าขาดทุนอย่างย่อยยับ ขาดทุนเงินทองเสียดีกว่า ในสังคมปัจจุบันมีนักค้าหากำไรแบบพรานเบ็ดอยู่มาก พวกนี้เสียกุ้งฝอยได้ปลากะพง ลูกอย่าเผลอไปติดเบ็ดเข้า ค่าตัวของลูกจะนำไปแลกกับอามิสไม่ได้ ชีวิตย่อมมีค่าเหนือกว่าวัตถุที่เขาหยิบยื่นให้ เขาสละของเล็กน้อย *ลูกจะสละตัว สละคุณธรรม* ก็เป็นการเกินไป ลูกจงยอมมอบกายถวายชีวิตเฉพาะสิ่งที่มีคุณค่าทางจิตใจ

เท่านั้น การอยู่ในโลกย่อมมีหนังมีละครให้ดู แต่เมื่อลูกดูแล้วก็จงย้อนดูตัวเองเสียบ้าง จะได้รู้ว่า บัดนี้ลูกอยู่ในบทไหน ? ถ้าลูกคิดจะมีเพื่อนร่วมชีวิตสักคนหนึ่ง ลูกจะต้องดูให้ตลอดว่าเขามีคุณธรรมแค่ไหน ? เขามีความนับถือแสดงความสนิทสนมกับคนที่ลูกนับถือได้เพียงไร ? พ่อเคยชื่นชมต่อเพื่อนบางคนที่เขาดี แต่ก็เคยเศร้าใจที่บางคนไปได้เพื่อนมามีท่าทางแปลก ๆ ไร้ความสุภาพ พ่อออกจะพูดเลยธงไปมาก แต่ก็ด้วยวิญญาณของพ่อที่เป็นห่วงลูก อยากให้ลูกเป็นสัญญลักษณ์แห่งความดี ลูกชายของพ่อต้องเข้มแข็งซื่อสัตย์สุจริต ลูกสาวของพ่อต้องอ่อนหวานมรรยาทเรียบร้อย และทั้งลูกสาวลูกชายต้องมีศีลธรรมประจำใจ โรงหนังโรงละครไม่ใช่เป็นแห่งเดียวที่ลูกสนใจ ลูกต้องรู้จักบำเพ็ญกุศลตามประเพณีนิยมด้วย ในโลกมีทั้งคุณธรรม และอันตรายเป็นสิ่งเร้าอยู่สองอัน ซึ่งอาจแบ่งคนที่วิ่งไปวิ่งมาได้ ๔ พวก –

๑. พวกวิ่งเข้าหาคุณธรรม วิ่งหนีอันตราย
๒. พวกวิ่งหนีคุณธรรม วิ่งเข้าหาอันตราย
๓. พวกวิ่งหนีคุณธรรม วิ่งหนีอนตราย
๔. พวกวิ่งเข้าหาคุณธรรม วิ่งเข้าหาอันตราย

ดังนี้ ลูกลองนึกดูทีหรือว่า พวกไหนจะมีชีวิตอยู่อย่างราบรื่นได้ ? พวกที่ ๒ ถึงความพินาศเร็วที่สุด เพราะคุณธรรมไม่มี มีแต่อันตราย พวกที่ ๓ ก็จะถึงความพินาศไม่สู้ช้านัก เพราะคุณธรรมไม่มี จะหนีอันตรายไปก็ไม่ได้ถึงไหน พวกที่ ๔ มีทั้งคุณธรรมและอันตราย พวก

นี้ถ้าเป็นไข้ก็ทายว่าเป็นตายเท่ากัน ถ้าจะว่าถึงอารมณ์ก็เป็นประเภท คุ้มดีคุ้มร้าย มีดีมีชั่ว ใครจะคบค้าสมาคมก็ยากอยู่เหมือนกัน พวกที่ ๑ เป็นดีที่สุด เพราะมีคุณธรรม ไม่มีอันตราย คนพวกนี้นอกจากตัวของเขาจะดีเองแล้ว ใครจะคบไว้เป็นอะไรก็ใช้ได้ พ่ออยากให้ลูกของพ่อเป็นคนจำพวกที่ ๑ นั้น คือรู้จักทั้งการเข้าหาคุณธรรม และรู้จักวิ่งหนีอันตราย พ่อจะพร่ำพูดอะไรไปมันก็มากนัก ลูกอาจเบื่อหน่ายก็ได้ จึงขอบอกหลักโดยสรุปไว้ ลูกจงรู้จักหลักอันนั้น แล้วเทิดทูนให้ถูกต้อง ลูกจะเป็นคนดีได้ คือชาติ ศาสนา พระมหากษัตริย์

เรื่องชาติ ศาสนา พระมหากษัตริย์ ลูกของพ่อเป็นคนโชคดีมาก ลูกเกิดมาในประเทศไทย ซึ่งสมบูรณ์ทั้งชาติ ศาสนา และพระมหากษัตริย์ ลูกมีชาติเป็นเอกราช มีศาสนาอันบริสุทธิ์ มีพระมหากษัตริย์ ซึ่งสืบสันตติราชวงศ์มาด้วยดี ลูกต้องเทิดทูนเอาไว้

อันชนใดไร้ชาติศาสนา ไร้พระมหากษัตริย์ยิ่งขัดสน
อันชนนั้นนั่นไซร้หรือใช่คน ดูชอบกลจริงเจียวเหมือนเปี้ยวปู !

ถ้าลูกไม่มีชาติศาสนาพระมหากษัตริย์ ลูกก็เหมือนปูเหมือนเปี้ยว เมื่อมีภัยคุกคามก็วิ่งเข้ารู รูใครรูมัน ไม่มีองค์การใดมาคุ้มครอง ไม่มีหลักธรรมสำหรับปฏิบัติ ไม่มีใครเป็นประมุข ตามที่พระพุทธองค์ตรัสว่า ราชา มุขํ มนุสฺสานํ พระราชาทรงเป็นประมุขแห่งมนุษย์ทั้งหลาย พ่อควรจะได้พูดถึงเรื่องเหล่านี้โดยพิสดาร เพราะเป็นสถาบันอันสำคัญ และเป็นมิ่งขวัญของประชาชนชาวไทย แต่เป็นเวลาอันจำกัด และสติปัญญาของพ่อก็มิใช่มาก

มายอะไรนัก พ่อเห็นว่าชาวไทยที่ยังมีเกียรติอยู่ในโลกบ้าง ก็เพราะเรามีชาติศาสนาพระมหากษัตริย์เป็นหลักประกันอยู่ ลูกอย่าคะนองปากไปติโวหารแตะต้องล่วงเกินเข้า ประเดี๋ยวจะพากันเหม็นไปทั้งโคตร สถาบันที่คนส่วนใหญ่เขาเคารพเทิดทูนนั้น ขอลูกจงอย่าดูหมิ่นย่ำยีเป็นอันขาด โอกาสหลังพ่อจะได้พูดถึงเรื่องนี้กับลูกอีก พ่อมีชีวิตอยู่ทุกวันนี้ ด้วยความรักและเป็นห่วงลูกเสมอ เกรงว่าลูกจะทำอะไรพลั้งพลาด แล้วชีวิตของลูกจะไม่ราบรื่น *ลูกจงวิ่งเข้าหาคุณธรรม และจงวิ่งหนีอันตราย* ให้ได้ พ่อขอกระซิบทิ้งท้ายไว้อีกหน่อยว่า ในชีวิตของพ่อนั้น พ่อไม่เคยเห็นคนอกตัญญูคนใดได้รับความนิยมอย่างกว้างขวางในโลกนี้ พ่อเห็นแต่คนที่เขาเคารพต่อสิ่งที่ควรเคารพ เทิดทูนต่อสิ่งที่ควรเทิดทูน ไม่เป็นทาสอารมณ์คิดเรื่องควรคิด ทำเรื่องควรทำ พูดเรื่องควรพูดเท่านั้น เป็นคนดีเป็นศรีบ้านศรีเมือง และได้รับความนิยมชมชื่นอย่างกว้างขวาง พ่ออยากให้ลูกของพ่อเป็นเช่นนั้น การดำรงชีวิตอยู่ในโลกนี้นั้น ขอให้ลูกของพ่อจงเป็นคนได้คิด อย่าเป็นคนสิ้นคิดในทุกกรณี

ด้วยวิญญาณของพ่อ

ขอให้ลูกหลานทุกคนจงอยู่เป็นสุขเถิด

วิญญาณของพ่อแม่

ธมฺมสาโร ภิกฺขุ วัดบวรนิเวศวิหาร

ผู้บังเกิดเกล้าของเราทั้งสอง ท่านผู้อ่านคงเดาถูกแล้วว่าใครเป็นใครบ้าง เพราะคำที่ว่าเดาง่าย น่าจะเรียกว่าเดาไม่ถูกนัก เรียกว่ารู้อยู่แล้วเห็นจะถูกมากกว่า เพราะประเพณีไทยของเรานั้น มีความผูกพันอยู่กับครอบครัว มีศักดิ์หรือฐานะเป็นลำดับลดหลั่นกันลงมา จับจุดแรกตรงที่เราบังเกิด คือ เป็นขึ้น พจนานุกรมอธิบายย้ำอีกว่าทำให้เกิด ทำให้เป็นผล เช่นบังเกิดแร่ ตรงกับคำว่า ผลิต จะไม่อ้อมค้อมต่อไปอีก ผู้บังเกิดเกล้าของเราทั้งสองในที่นี้ ขอแสดงความหมายโดยตรงถึงพ่อกับแม่นั่นเอง พ่อ คือผู้ชายที่ให้กำเนิดแก่ลูก แม่คือ หญิงผู้ให้กำเนิดแก่ลูก เราทุกคนมีพ่อบังเกิดเกล้ามีแม่บังเกิดเกล้า เกล้าที่ว่านี้ ก็หมายถึงหัวของเรานี่แหละ ถ้าเราไม่มีพ่อมีแม่ก็จะมีหัวออกมาอย่างนี้ไม่ได้ และถ้าไม่มีหัวอย่างนี้เราก็ไม่มีทางจะเป็นคนกับเขาได้เลย พูดง่าย ๆ ก็คือว่าพ่อแม่นี่เองเป็นผู้ที่ให้หัวเรามา จึงมีความสำคัญมาก เรียกว่า ผู้บังเกิดเกล้า มิใช่เรียกอย่างยกย่องเท่านั้น แต่พ่อแม่เป็นผู้ให้หัวเราจริง ๆ...

ความคิดเห็นเกี่ยวกับผู้บังเกิดเกล้า คือพ่อแม่ตลอดมาทุกยุคทุกสมัยจนถึงยุคปัจจุบันนี้ พอจะรวมได้ ๔ พวก คือ พวกที่ ๑ พ่อแม่ไม่มีคุณ พวกที่ ๒ แม่มีคุณมากกว่าพ่อ พวกที่ ๓ พ่อมีคุณมากกว่าแม่ พวกที่ ๔ พ่อแม่มีคุณเท่ากัน

พวกที่ ๑ คือพวกที่ว่า พ่อแม่ไม่มีคุณ พวกนี้มีทั้งทิฏฐิรุ่นเก่าและทิฏฐิรุ่นใหม่ ทิฏฐิรุ่นเก่าของเขามีว่า **นตฺถิกทิฏฺฐิ** แปลว่าความเห็นว่าไม่มี คือความเห็นว่าสัตว์บุคคลไม่มี ต่างเป็นแต่ธาตุประชุมกันเกื้อกูลกัน ไม่เป็นบุญเป็นคุณ แม้ทำลายกันก็ไม่เป็นบาปเป็นกรรม เพราะมันเป็นแต่เพียงธาตุอย่างหนึ่ง หรือธาตุหลายอย่างกระทบกระแทกกับธาตุอย่างหนึ่งหรือหลายอย่าง เช่นเดียวกับฝนตกเชยต้นไม้ให้สดชื่นผลิดอกออกผล จะว่าฝนได้บุญได้คุณหรือ ? น้ำรู้จักลด ไม่ท่วมต้นไม้ให้ตาย จะว่าน้ำได้บุญได้คุณหรือ ? ตรงกันข้ามน้ำท่วมต้นไม้ตาย ไฟป่าเผาต้นไม้ตาย ลมพัดต้นไม้หัก แผ่นดินไหวคนตาย จะว่าน้ำลมไฟเป็นบาปเป็นกรรมได้หรือ ? ทิฏฐิเก่าเช่นนี้ปฏิเสธสมมติสัจจะทั้งปวงและปฏิเสธเจตนารมณ์เสียด้วย ส่วนทิฏฐิรุ่นใหม่ ทิฏฐินี้ต้องการจะแสดงว่าตนเป็นคนทันสมัยไม่คร่ำครึ เข้าใจตนเองว่ามีความคิดเฉียบแหลม มีคารมคมคาย พวกทิฏฐิใหม่นี้ มักแสดงความคิดความเห็นว่า "เขาเกิดมาเพราะพ่อแม่เล่นอารมณ์เท่านั้น จึงไม่มีความสำคัญในการทำให้เกิด" อีกตอนหนึ่ง เรื่องการเลี้ยงดูหรืออุปการะ พวกที่ล้างสมองแล้วนี้ มักจะว่า "การเลี้ยงดูของพ่อแม่จะมีบุญคุณอะไร เพราะให้เกิดขึ้นมาต้องเลี้ยงเช่นเดียวกับจับสัตว์มาไว้แล้วให้ข้าวให้น้ำ หรือให้อะไร ๆ มัน แม้จะมากมายสักเพียงไรจะทวงบุญคุณได้หรือ ? มันเป็นภาระที่จำต้องทำเช่นนั้น ยิ่งคนมีลูกไม่เลี้ยงให้ดีก็อาจผิดกฎหมายด้วย..."

ทิฏฐิของคนทั้งรุ่นเก่าและรุ่นใหม่ตามที่ยกมาเป็นตัวอย่าง เป็น

พวกปฏิเสธอย่างแข็งขันว่าพ่อแม่ไม่มีคุณเลยนั้น เป็นทั้งมิจฉาทิฏฐิแท้ เป็นทั้งเรื่องไม่สมควรแท้ เพราะในประการแรกคนกับธาตุย่อมมีความแตกต่างกัน ต้นไม้กับคนก็ย่อมแตกต่างกัน และแตกต่างในสาระที่สำคัญเป็นอันมาก เรื่องธาตุเรื่องต้นไม้เรื่องคน ย่อมมีความแตกต่างในสาระสำคัญไปคนละเรื่องทีเดียว *ธรณีวิทยา ชีววิทยา* จะบอกความแตกต่างกันออกเป็นส่วน ๆ ไปทีเดียว ธรณีวิทยาจะบอกเรื่องแร่หรือธาตุต่าง ๆ ชีววิทยาซึ่งแบ่งออกเป็น *พฤกษศาสตร์ สัตวศาสตร์* ก็จะแจ้งให้ทราบถึงว่า พืชกับสัตว์ต่างกันมากมายอย่างไร ? ทิฏฐิที่เห็นว่าไม่มีสัตว์บุคคล อะไร ๆ ก็สักแต่ว่าธาตุทั้งนั้น นับว่าเป็นทิฏฐิ ที่ออกไปอยู่หลังจักรวาลเลยทีเดียว เข้ากับวิทยาการใด ๆ ไม่ได้สักแห่ง ความเห็นอันปฏิเสธสมมติสัจจะ และคติแห่งธรรมดาเสียสิ้นเชิงเช่นนี้ หนัก ๆ เข้าความเห็นก็จะดิ่งลงไป ๆ ถอนไม่ขึ้น เป็น **นิยตมิจฉาทิฏฐิ** ความเห็นผิดดิ่งลง ท่านแสดงโทษของทิฏฐิอย่างนี้ว่า ตายแล้วต้องไปเกิดหลังจักรวาล โทษหนักกว่าผู้ทำ *อนันตริยกรรม* เสียอีก เพราะหลังจักรวาลนั้น ไม่มีอานุภาพพระธรรมคำสั่งสอนที่จะสาดแสงไปถึงได้ ศาสนาต่าง ๆ ย่อมรับรองสมมติสัจจะโดยเฉพาะ พระพุทธศาสนารับรองอย่างประณีตมาก เนื่องจากพระพุทธองค์ทรงทราบความจริงด้วยพระญาณต่าง ๆ จึงทรงแสดงเรื่องเจตนาเป็นกรรม คือบุคคลสามารถตั้งเจตนาให้ไปในทางดีหรือทางชั่วได้ ต่างจากธาตุที่เป็นธาตุแท้หรือต้นไม้ ซึ่งมันไม่มีทางจะตั้งเจตนาอย่างไรได้ เป็นธาตุเลว ๆ จะตั้งใจให้เป็นธาตุดีก็ไม่ได้ เป็นพันธุ์ไม้เลว ๆ จะตั้งใจให้เป็นพันธุ์

ไม้ดี ๆ ก็ไม่ได้ ต้นไม้ที่ออกลูกไม่ดกเจ้าของจะโค่นทิ้ง จะรีบออกลูกดก ๆ ให้เจ้าของเห็นก็ไม่ได้ จริงอยู่ คติแห่งพระพุทธศาสนา ก็รับรองว่า สัตว์บุคคลโดยสมมตินั้น ก็มาจากธาตุประชุมกัน แต่มีการเพิ่มวิญญาณธาตุเข้าไป ทำให้เกิดมีความรู้สึกและเคลื่อนไหวได้เอง และตั้งเจตนาของตนเองได้ดังกล่าวแล้ว การที่มนุษย์เราตั้งเจตนาได้นี้ จึงมีความพิเศษกว่าธาตุต่าง ๆ หรือต้นไม้ต่าง ๆ อย่างมากมาย การเกื้อกูลกัน การทำลายกัน มนุษย์หรือคนเราทำกันด้วยเจตนา หรือเคยเกื้อกูลกัน มาภายหลังมีเจตนาเลิกทำลายเลยก็ได้ และใครทำอะไรแก่ใคร ๆ ทำดีทำร้าย ? คนเรารู้และจดจำกันได้ แตกต่างจากก้อนอิฐหรือท่อนไม้ คนเราจึงเป็น กมฺมสฺสกตา มีกรรมเป็นของ ๆ ตน คนมีลูกจึงต่างกับต้นไม้มีลูก คนเลี้ยงลูกก็ต่างกันกับต้นไม้เลี้ยงลูก ด้วยเหตุนี้การที่ว่า *พ่อแม่ไม่มีคุณ* โดยการเปรียบเทียบกับธาตุต่าง ๆ หรือกับต้นไม้ต่าง ๆ จึงเป็นทั้งมิจฉาทิฏฐิ คือความเห็นผิดไม่ถูกเรื่อง และเป็นเรื่องไม่สมควร เพราะการอุปการะเกื้อกูลกัน เป็นเรื่องดีในชีวิตของกันและกัน พ่อแม่ที่อุปการะลูก ลูกก็มีความสุขความสบาย พ่อแม่ก็มีความพอใจที่ได้ทำเช่นนั้น หรือแม้แต่ทำด้วยความไม่พอใจ ก็ได้ชื่อว่าทำเรื่องที่สมควร ลูกที่ปฏิการะพ่อแม่ คือพ่อแม่เลี้ยงมาเลี้ยงตอบ รับทำธุรกิจของพ่อแม่ ตั้งใจสืบวงศ์ตระกูลด้วยดี ไม่ผลาญทรัพย์สมบัติของพ่อแม่ ตรงกันข้ามช่วยรักษาหรือหามาเพิ่มเติม แสดงตนเป็นผู้รับภาระทุกอย่างในชีวิตของพ่อแม่ แสดงความกตัญญูกตเวทีอย่างเด่นชัด จนทำให้พ่อแม่หยั่งรู้ได้ว่า แม้แต่ตนล่วงลับ

ไปแล้ว ลูกจักทำบุญอุทิศส่วนกุศลไปให้ เช่นนี้พ่อแม่ย่อมมีความสุขสบาย ลูกเองก็มีความพอใจที่ได้ทำเช่นนั้น หรือแม้แต่ทำด้วยความไม่พอใจก็ได้ชื่อว่าทำเรื่องที่สมควรเช่นเดียวกัน จึงเป็นอันย้ำได้ว่าการเห็นว่าพ่อแม่ไม่มีคุณเป็นอันผิดด้วยประการทั้งปวง...

ความเห็นที่ถูกในเรื่องพ่อกับแม่ของเราแต่ละคนมองได้ทั้งในด้านวัตถุนิยมและธรรมนิยม ผู้ที่มีหัวทางวัตถุนิยม บางทีจะคิดผิดไปว่าถ้าพ่อแม่ไม่ได้ให้เงินให้ทองบ้านเรือนที่ดิน ก็คิดว่าพ่อแม่ไม่ได้ให้อะไรจึงไม่นับถือ หรือไม่เห็นว่าพ่อแม่มีดีอะไร ความจริงพ่อแม่ให้วัตถุที่สำคัญที่สุด ดังคำที่ท่านเรียกว่า *ผู้บังเกิดเกล้า* ซึ่งหมายถึงให้หัวมา หัวคนนั้นนับเป็นวัตถุที่สำคัญกว่าวัตถุทั้งหลาย ขอให้นึกดูดังนี้ก็แล้วกัน คนเราทุกคน หากจะมีวัตถุมากอย่างสักเพียงไรก็ตาม แต่ถ้าขาดไม่มีหัวหรือเป็นคนหัวด้วน วัตถุอื่นใดก็ไม่มีประโยชน์อะไรแก่ตนเลย เพราะฉะนั้นผู้บังเกิดเกล้าของเราทั้งสองนั่นเอง ผู้ถือลัทธินิยมอย่างฝั่งหัวจึงควรนิยมอย่างยิ่งจึงจะชอบด้วยเหตุผล ส่วนในทางธรรมนิยมนั้น ใครให้วัตถุก็ดี ให้อุปการะเกื้อกูลก็ดี แม้แต่ให้ความหวังก็ดี ย่อมถือว่าเป็นผู้มีคุณทั้งนั้น พยายามมองให้เห็นว่าเป็นผู้มีคุณแก่ตน พ่อแม่ของตนนั้นแม้มิได้ทำอะไรให้แก่ตนอีกเลย ก็เป็นผู้ให้หัวมาแล้ว ถ้าเกื้อกูลได้ด้วยก็เป็นคุณอันพิเศษยิ่งขึ้น แม้แต่เพียงความหวังดี ก็เป็นเรื่องที่ลูก ๆ จะต้องสนองน้ำใจ...

ปัญหาเรื่องผู้บังเกิดเกล้า คือผู้ให้หัวลูก ๆ มา ลูก ๆ ควรจะ

พอใจและถือว่าเป็นผู้มีคุณได้อย่างเพียงพอแล้ว เพราะการให้หัวที่เป็นหัวคน คือหัวมนุษย์นั้นย่อมมีความสำคัญกว่าหัวสัตว์อื่น ๆ เพราะหัวหรือกะโหลกศีรษะอย่างมนุษย์ ย่อมบรรจุมันสมองได้มาก คิดเพียงในด้านวัตถุก็ถือว่าให้วัตถุที่สำคัญมาก วัตถุที่เป็นบ่อเกิดแห่งพลังงาน ที่จะใช้ทำมาหากินได้ต่อไป อีกอย่างหนึ่งหัวที่พ่อแม่ให้มาอย่างหัวมนุษย์ และที่เราเรียกว่า *หัวมนุษย์* ได้นั้น ก็เพราะเหตุที่ว่าหัวแบบนี้มีความคิดเห็นสูง ๆ ในทางคุณงามความดีได้ พ่อแม่จึงมีคุณในข้อนี้เป็นประถม...

พวกที่ ๒ คือพวกที่ว่า *แม่มีคุณมากกว่าพ่อ* ข้อนี้ผู้เขียนเคยได้รับความเห็นของชาวบ้านยืนยันยกตัวอย่างมา "เช่นสามีภรรยาคู่นั้นมีบุตรคลอดออกมา แล้วบิดาไปมีภรรยาใหม่ อยู่ด้วยกับภรรยาใหม่ ไม่มาเกี่ยวข้องส่งเสียบุตรเลย ฝ่ายมารดาต้องเลี้ยงดูบุตรและให้การศึกษาจนสำเร็จ แล้วแต่งงานให้แยกเรือนไป" ตัวอย่างที่ชาวบ้านว่ากันอย่างนี้ ก็นับว่าเป็นข้อคิดที่ตรงไปตรงมาอย่างหนึ่ง ฝรั่งนักคิดคนหนึ่งบอกว่า "พระคุณแม่ของเขานั้นหนักมาก ถ้าจะนำพิภพมาวางไว้บนตาชั่งข้างหนึ่ง แล้วนำแม่ของเขามาวางบนตาชั่งอีกข้างหนึ่ง แม่ของเขาจะถ่วงให้พิภพขึ้นไปห้อยร่องแร่งอยู่เป็นแน่" ฝรั่งคนนี้ให้น้ำหนักพระคุณแม่ของเขาไว้มากทีเดียว โสณบัณฑิตดาบสเคยประกาศแก่พระราชาในชมพูทวีปว่า "ในระหว่างพ่อกับแม่ แม่ทำหน้าที่อันคนอื่นทำได้ยาก อยากได้ลูกต้องบวงสรวงเทวดาบ้าง ต้องคอยถามฤกษ์บ้าง ถามฤดูบ้าง ต้องมีหทัยสอง (แพ้ท้อง) บ้าง ต้องอุ้มท้องตั้งปี

หรือหย่อนและต้องคลอดบ้าง เวลาลูกร้องไห้ต้องให้น้ำนมต้องกล่อม และต้องกกในเวลาที่ลูกยังไม่รู้เดียงสา ต้องคอยดูแลมิให้ต้องลมต้องแดดอันแรงกล้า ต้องคอยคุ้มครองทรัพย์ทั้งของตนเองและของพ่อเด็กไว้เพื่อลูก ต้องคอยเดือดร้อนกระวนกระวายใจให้ลูกได้ศึกษาสำเหนียกมิให้ประมาทในตระกูลต่าง ๆ มีราชตระกูลเป็นต้นบ้าง แนะให้รู้จักทำอย่างโน้นอย่างนี้บ้าง ครั้นเมื่อลูกโตเป็นหนุ่มเป็นสาว รู้ว่าประพฤติไม่สมควรในทางชู้สาวก็ดี ไปไหนในเวลาพลบค่ำหรือในเวลาเย็นยังไม่กลับมาก็ดี ย่อมเดือดร้อน" ท่านอธิบายความเดือดร้อนห่วงใยของแม่ที่มีต่อลูกอีกต่าง ๆ เช่นว่า **อนฺธพาล ปุตฺต ฯลฯ วิหญฺญติ** ก็หมายความว่าถ้าลูกเป็นอันธพาล เป็นผู้ประมาทตระกูลอื่นเขา หรือหมิ่นพระบรมเดชานุภาพ หรือสอนให้ทำอย่างโน้นอย่างนี้ไม่ทำ หรือประพฤติผิดประเพณี หรือเที่ยวไม่กลับในเวลาค่ำเวลาเย็น แม่ก็ต้องมีหน่วยตาอันนองด้วยน้ำตา ย่อมเดือดร้อนอย่างนี้แล จึงพอจะพูดได้ว่าแม่มีพระคุณมากกว่าพ่อ...

พวกที่ ๓ คือพวกที่ว่า *พ่อมีคุณมากกว่าแม่* ข้อนี้ผู้เขียนก็เคยได้รับปัญหาชาวบ้าน โดยเขาบอกว่า "พ่อมีคุณมากกว่าแม่ คือสามีภรรยาคู่นั้นเมื่อมีบุตรคลอดออกมาแล้ว แม่ก็หนีตามชู้ไปอยู่ด้วยกัน ฝ่ายบิดาต้องเลี้ยงบุตร ตลอดจนให้การศึกษาสำเร็จแล้วแต่งงานให้มีเรือน โดยมารดามิได้เกี่ยวข้องเลย เช่นนี้เป็นต้น" ตัวอย่างที่ว่านี้เป็นการว่ากันอย่างตรง ๆ ฝรั่งเศสนักสร้างคนหนึ่งที่เขาจะต้องเห็นว่าผู้ที่เข้าใจเขาดีคือพ่อ ฝรั่งเศสคนนี้ก็คือ *หลุย เรโนลท์* เจ้าของโรงงาน

สร้างรถยนต์เรโนลท์นั่นเอง ตั้งแต่อายุ ๕ ขวบก็เริ่มแอบไปดูเครื่องยนต์กลไกที่โรงเก็บรถไฟ พระอาทิตย์ขึ้นก็ไป พระอาทิตย์ตกก็กลับบ้าน เขาชอบดูรถยนต์และชอบดูนาน ๆ ดูไม่ดูแต่ตาชอบเอามือคลำ คือชอบจับนั่นจับนี่ดู เขาอยากจะถอดมันออกมาดู มันมีอะไรพิลึกพิลั่นอยู่ในรถยนต์ ใคร ๆ ก็คงเห็นเป็นเด็กซุกซนเต็มทีนอกจากพ่อ บางครั้งพ่อยืนกอดอกมองดูลูกด้วยความภาคภูมิใจ เขาเริ่มให้ลูกศึกษา ต่อมาก็สร้างเพิงเล็ก ๆ ให้เป็นโรงงานพิเคราะห์เครื่องยนต์กลไก พ่อซื้อมาไว้ให้ดูหลายชนิด ซึ่งเขาก็คงรู้สึกว่าพ่อทำสิ่งที่ถูกใจอย่างยิ่ง วันแล้ววันเล่าเด็กหนุ่มก็เฝ้าศึกษาแต่เครื่องยนต์กลไก จนสามารถประดิษฐ์รถทดลองความเร็วได้ ผู้ที่เขาจะแจ้งให้ทราบคนแรกก็คือพ่อ ที่เขาเห็นว่ามีคุณมาก พ่อที่สนใจต่อลูกและมีสายตาดูลูกไม่ผิด ก็เริ่มให้ทุนรอนดำเนินการสร้างรถยนต์เรโนลท์ เมื่อสงครามเกิดขึ้นก็สร้างรถถังเขาแอบสร้างไว้ตั้ง ๑๐๐ คัน แล้วไปเสนอขายให้รัฐบาล ซึ่งรัฐบาลก็ได้ให้ความสนใจ และให้นายทหารผู้เชี่ยวชาญมาพิสูจน์ ปรากฏว่ารถถังของเรโนลท์มีประสิทธิภาพดี จึงบอกเรโนลท์ว่า ต้องการ ๑๐๐ คัน จะต้องใช้เวลาสักเท่าไรจึงจะสร้างเสร็จ ? "ผมสร้างเสร็จแล้วตั้งแต่ครั้งที่คุณปฏิเสธแบบแปลนที่เสนอครั้งนั้นนั่นเอง" เมื่อเรโนลท์มีฐานะเป็นมหาเศรษฐีแล้ว เพิงพินิจเครื่องยนต์กลไกที่พ่อของเขาสร้างให้เมื่อครั้งเป็นเด็กนั้น เขาก็คงรักษาไว้จนกระทั่งบัดนี้ นี่แหละพ่อมีคุณมาก ในการที่มองได้เก่งว่าลูกมีอนาคตจะไปทางไหน *ทีฆาวุกุมาร* ฟังโอวาทพ่อ *ให้เห็นยาวอย่าเห็นสั้น* ก็ได้ดีครอบครองทั้งสองเมือง

ลูกชายแสนขี้เกียจของอนาถบิณฑิกเศรษฐี ได้ดีก็เพราะพ่อจ้างให้รักษาศีลฟังธรรม เมื่อไปฟังธรรมหลับก็หาวิธีจ้างไม่ให้หลับ จ้างให้เรียนธรรมบท ในที่สุดก็จับหลักธรรมได้ เมื่อจับหลักธรรมได้เช่นนั้นแล้วก็เห็นหลักธรรมเป็นสิ่งที่ดีกว่ากหาปณะ ที่รับจ้างพ่อไว้ได้ตั้งพันนั้นมากมายนัก พ่อมักพาลูกไปให้ไกล ๆ เช่นนั้น จึงพอจะพูดได้ว่า พ่อมีคุณมากกว่าแม่...

พวกที่ ๔ คือพวกที่เห็นว่า *พ่อแม่มีคุณเท่ากัน* ตามที่อ้างกันมาก็เช่นที่ว่า "อันชนกชนนีรักเจ้า จะเทียบเท่าชีวาก็ว่าได้" พูดถึงความรักอันเกิดจากใจของพ่อแม่อาจรักลูกเท่าเทียมกันก็ได้ และรักเท่า ๆ กับชีวาก็ว่าได้เช่นกัน มิใช่ว่าต้องเป็นหัวใจของพ่อถึงจะรักลูกได้สุดยอด หรือว่าต้องเป็นหัวใจของแม่ถึงจะรักลูกได้สุดยอด คือว่าถ้าจะรักลูกไม่ว่าพ่อหรือแม่ ก็สามารถรักได้เต็มแปร้เปี่ยมหัวใจด้วยกันทั้งสองฝ่าย ตามหลักธรรมก็มีว่า "มารดาบิดาแม้ทั้งสอง บัณฑิตย่อมกล่าวว่าเป็น *พรหม* เป็น *บุพพเทวา* เป็น *บุพพาจารย์* เป็น *อาหุเนยยบุคคล* ของบุตรธิดา" โดยนัยนี้ท่านแสดงว่า มารดามีค่าเท่ากันในการที่เป็นบุคคลทั้ง ๔ นั้น พ่อแม่เป็น *พรหม* นั้นหมายความว่า มีเมตตา กรุณา มุทิตา อุเบกขาทั้ง ๔ นี้ ตามกาลตามโอกาสที่พ่อแม่แสดงแก่ลูก ๆ ที่ว่า *บุพพเทวา* หมายความว่า เหมือนอย่างว่า *วิสุทธิเทวา* คือ พระอรหันต์ขีณาสพ ไม่นับความผิดที่คนพาลทำหวังมิให้ความเสื่อมความฉิบหาย [มีแก่คนพาล] หวังความเกิดแห่งความเจริญ ปฏิบัติเกื้อกูลแก่คนพาล โดยส่วนเดียวนั้นเทียวเพื่อประ-

โยชน์ พ่อแม่ก็ไม่นับความผิดของบุตร ทำอะไรก็เพื่อประโยชน์สุขแก่ลูก ๆ โดยส่วนเดียว เทวดาต่าง ๆ ที่มีอยู่ทั่วจักรวาลนั้นเป็นเทวดาทีหลัง ลูกเกิดมาเจอเทวดาคู่แรกคือพ่อแม่ ท่านจึงเรียกว่าเป็น *บุพพ-เทวา* คือเป็นเทวดาก่อนเทวดาอื่น ๆ ที่ว่าเป็น *บุพพาจารย์* หมายความว่า พ่อแม่ย่อมให้เรียน ให้สำเหนียกเป็นต้นว่า "เจ้าจงนั่งอย่างนี้ ยืนอย่างนี้" จำเดิมตั้งแต่เกิด ส่วนอาจารย์อื่นตามสอนทีหลังทั้งนั้น ที่ว่าเป็น *อาหุเนยยบุคคล* หมายความว่า พ่อแม่เป็นบุคคลควรแก่สิ่งของที่ลูก ๆ จะนำมาบูชา การที่พ่อแม่ได้ชื่อเหมือนกันทั้ง ๔ ชื่อ เท่าเทียมกันเช่นนี้ ย่อมแสดงว่าพ่อแม่มีคุณเท่ากัน...

ความเห็นเกี่ยวกับพ่อแม่ หรือผู้บังเกิดเกล้าของเราทั้งสิ้นนี้ ในพวกที่ว่าพ่อแม่ไม่มีคุณเป็นความผิดอย่างร้ายแรงที่สุด เป็นเครื่องหมายของคนชั่ว คือคนอกตัญญูไม่รับรู้ผู้บังเกิดเกล้า ไม่รับรู้ผู้อุปการะ ไม่รับรู้ร่มไม้ชายคา ผิดตรงกันข้ามกับวิสัยของคนดี คือคนกตัญญู ได้แก่คนรู้พระคุณผู้ที่มีคุณ รู้ว่าชีวิตของตนที่เกิดมาได้ เป็นมาได้และรู้อะไรได้ ต้องมีผู้ที่มีคุณแก่ตน อย่างน้อยก็คนที่เป็นมนุษย์สักคู่หนึ่ง มิฉะนั้นจะเกิดมาเป็นคนกับเขาได้อย่างไร บุคคลผู้มีสติปัญญาเขาต้องคิดหาตรวจดูว่า ใคร ? อะไร ? มีคุณแก่ตนบ้าง พระพุทธองค์ทรงเป็นตัวอย่างของบุคคลผู้รับรองคุณในสิ่งต่าง ๆ แม้ต้นโพธิ์ที่พระองค์ทรงอาศัยร่มเงาเป็นที่ตรัสรู้ ก็มีกล่าวว่าทรงทอดพระเนตรถึง ๗ วัน อย่างเรียกว่าไม่กะพริบพระเนตรเลย ณ ที่ตรงนั้นจึงมีชื่อว่า *อนิมิสเจดีย์* และมีเรื่องกล่าวถึงทรงโปรดพุทธบิดามารดา อันแสดงถึงทรงรับรอง

สิ่งที่มีคุณทั้งนั้น อันนี้มีหลักธรรมแสดงไว้อย่างชัดเจนว่า **นิมิตฺตํ สาธุรูปานํ กตญฺญูกตเวทิตา** ความรู้คุณและการทำตอบแทน คือความกตัญญูกตเวที เป็นเครื่องหมายของคนดี คนนั้นจะเป็นใครก็ตาม แม้เราไม่รู้หัวนอนปลายตีนเขาเลย แต่ถ้าเราเห็นมีความกตัญญู เราก็รู้ได้ว่าเขาเป็นคนดี เพราะความกตัญญูกตเวทีเป็นเครื่องหมายของคนดีดังกล่าวแล้ว พ่อแม่จึงเป็นผู้บังเกิดเกล้าที่มีคุณ โดยที่ลูก ๆ ไม่มีทางที่จะปฏิเสธได้ เพียงให้หัวมาก็นับว่าเป็นพระคุณเหนือวัตถุใด ๆ ทั้งหมดแล้ว ยิ่งพูดถึงการอุปการะต่าง ๆ ด้วยแล้ว ก็นับได้ว่ามีพระคุณท่วมท้นจริง ๆ...

ในความเห็นที่ว่า แม่มีคุณมากกว่าพ่อก็ดี พ่อมีคุณมากกว่าแม่ก็ดี ถ้าจะดูเพียงข้อปลีกย่อยก็พอพูดได้ เช่นในด้านความรัก ถ้าใครรักลูกมากกว่ากัน คนนั้นก็ควรจะมีคุณมาก เช่นว่า *แม่รักเจ้าจะเทียบเท่าชีวาก็ว่าได้* แต่ว่า *พ่อรักเจ้าจะเทียบเท่าชีวิตพ่อก็ไม่ได้* เช่นนี้พระคุณของพ่อก็คงตกไปหน่อยหนึ่ง แต่ถ้าฝ่ายพ่อสามารถรักลูกเท่าชีวิตชีวาขึ้นมาบ้าง พระคุณของพ่อก็เขยิบสูงขึ้นทันที ในด้านเชื้อสาย ถ้าพ่อเป็นคนดีแล้วลูกดีตามพ่อ ก็นับว่าพ่อมีคุณทางเชื้อสาย แต่ถ้าแม่ได้ช่วยอบรมสั่งสอนลูก ให้เอาอย่างพ่อที่เป็นคนดี ก็นับได้ว่าแม่ได้มีหุ้นส่วนอันเป็นคุณแก่ลูกในข้อนี้เหมือนกัน ในด้านทรัพย์สมบัติ ถ้าพ่อไม่ร่ำรวย ลูกเกิดมาได้อาศัยทรัพย์สมบัติทางแม่ศึกษาเล่าเรียนจนได้วุฒิชั้นสูง ก็นับว่าแม่มีคุณทางทรัพย์สมบัติ แต่ถ้าพ่อได้ช่วยอบรมสั่งสอนให้ลูกตั้งใจเรียน โดยบอกว่าแม่เขาอุตส่าห์ให้ทุนให้รอน

ก็นับได้ว่าพ่อได้ส่วนเป็นคุณต่อการศึกษาของลูก ในด้านการสงเคราะห์ลูกในสถาน ๕ คือ *ห้ามมิให้ลูกทำความชั่ว ให้ลูกตั้งอยู่ในความดี ให้ศึกษาศิลปวิทยา หาคู่ครองที่สมควรให้ มอบทรัพย์ให้ในเวลาอันควร* อันนี้ใครสงเคราะห์ได้มากก็มีคุณมาก พ่อแม่ควรจะแข่งกันสงเคราะห์ลูกในสถานเหล่านี้ให้มาก...

ในด้านพ่อแม่มีคุณเท่ากัน อันนี้ก็เป็นจริงตามกำเนิดคือเกิดมา ในการเกิดนี้พ่อแม่มีคุณเท่ากันแน่ เพราะเพียงคนใดคนหนึ่ง ลูกไม่มีทางจะเกิดขึ้นมาได้ กล่าวทางชีววิทยาก็ว่า ลูกได้รับ โครโมโซม Chromosome และยีน Gene คนละครึ่งจากพ่อแม่ พ่อแม่จึงมีหุ้นส่วนใหญ่สำหรับลูก และพ่อแม่ของลูกก็มีเพียงหนึ่งกับหนึ่งเท่านั้น ประกอบกับมีความจริงอีกอย่างหนึ่งว่า ไม่มีทางจะให้พ่อแม่ของเรากลับกลายเป็นไม่ใช่พ่อแม่ของเราไปได้ ด้วยเหตุนี้พ่อแม่จึงเป็นอมตะสำหรับลูก พระคุณพ่อแม่หรือผู้บังเกิดเกล้าของลูก ๆ คือให้หัวเป็นหัวมนุษย์ และให้มีคุณงามความดีความสามารถต่าง ๆ ตามอัตภาพ ลูก ๆ จึงมีทางเดียวที่ต้องมีสัจจะ ในความกตัญญูกตเวที*คุณพ่อแม่* ตลอดกาล.

ด้วยวิญญาณของพ่อแม่

ขอให้ลูกหลานจงมีความสุขทั่วกัน



"กินอย่างไรจึงจะไม่อ้วน"

โดย: คุณหญิงประไพ ศิวะโกเศศ

"กินอย่างไรจึงจะไม่อ้วน"

"ความอ้วน" นอกจากจะทำให้ทรวดทรงเสีย ลดความสวยและสง่างามทั้งเพศหญิงและเพศชายแล้ว ยังอาจเป็นปัญหาสุขภาพได้เช่นกัน การมีน้ำหนักตัวมากเกินไป ทำให้อวัยวะต่าง ๆ ของร่างกายต้องทำงานหนักขึ้น ความต้านทานในโรคติดเชื้อมีน้อย เป็นเหตุนำโรคบางอย่าง เช่น โรคหัวใจ โรคไต โรคเบาหวาน โรคมีก้อนไขมันในหลอดโลหิต โรคแรงดันโลหิตสูงและโรคปวดบวมตามข้อ ๆ นอกจากนั้นกรณีต้องมีการผ่าตัดในคนอ้วนก็นับว่ามีอันตรายมากกว่าคนผอม ทั้งนี้ ความอ้วนนอกจากจเป็นปัญญาทางสุขภาพแล้ว ยังเป็นผลเสียทางด้านสังคมและเศรษฐกิจ เช่น ถ้ามีการสอบคัดเลือกบุคคลเข้าทำงาน ถ้ามีคุณสมบัติทัดเทียมกัน ผู้มีทรวดทรงดีจะมีโอกาสดีกว่าคนอ้วนและในด้านเศรษฐกิจการตัดเย็บเสื้อผ้า เครื่องแต่งกายและด้านอาหารจะสิ้นเปลืองกว่า นอกจากนั้น ยังเป็นผลเสียทางด้านความรู้สึก และสมรรถภาพการทำงาน คนอ้วนมักเหนื่อยง่าย ขาดความว่องไว ฉะนั้นจึงกล่าวได้ว่า "ความอ้วน" เป็นสาเหตุทำให้เกิดปัญหาสุขภาพ เศรษฐกิจ และสังคมในบุคคลชั้นปัญญาชนและคนทั่ว ๆ ไป

อย่างไรที่เรียกว่าอ้วน

การพิจารณาความอ้วน ถ้าอาศัยสายตากำหนดความอ้วนมากอ้วนน้อยย่อมไม่ถูกต้อง นักวิชาการกำหนดความอ้วนโดยใช้มาตรฐานความ

สูงและน้ำหนักของคน ตามหลักสากล (ดังตาราง)

ตัวอย่างเช่น

มาตรฐานความสูงและน้ำหนักของเพศชายอายุ ๒๕ ปี ความสูง ๑๖๓ ซ.ม. น้ำหนักตัวควรจะเป็น ๖๐.๔ กิโลกรัม

หญิงอายุ ๒๕ ปี ความสูง ๑๖๓ ซ. ม. น้ำหนักตัวควรจะเป็น ๕๘ กิโลกรัม ถ้าน้ำหนักตัวเกินมาตรฐานตามตารางนี้ ซึ่งได้จัดอันดับความอ้วนได้เป็น ๓ ระดับ คือ

๑. ถ้าน้ำหนักตัวเกิน ๑๐ % จากระดับมาตรฐาน จัดเข้าระดับ อ้วนกว่าปกติ (Overweight)

๒. ถ้าน้ำหนักตัวเกิน ๑๐ %–๒๐ % จัดว่าอยู่ในระดับ อ้วนมาก (Excessive Overweight)

๓. ถ้าน้ำหนักตัวมากกว่าปกติเกิน ๒๐ % จัดอยู่ในระดับขั้น อ้วนผิดปกติ (Obesity)

สาเหตุของความอ้วน

๑. รับประทานอาหารมากกว่าความต้องการของร่างกาย

๒. ออกกำลังกายน้อย หรือไม่ออกกำลังกายเลย

๓. อ้วนตามกรรมพันธุ์

วิธีลดความอ้วน

๑. กินอาหารให้น้อยลง

๒. ออกกำลังกายให้มาก ทั้ง ๒ อย่างควบคู่กันไป

การจัดอาหารลดความอ้วนโดยวิธีของ**ฟอนนอร์เดน** โดยแบ่งตามระดับของความอ้วน คือ

ระดับที่ ๑ ผู้ที่อ้วนมากผิดปกติซึ่งมีน้ำหนักเกินกว่า ๒๐ % ของน้ำหนักมาตรฐาน ให้ลดอาหาร ๔/๕ อ้วนมาก ๒๐๐๐–๑๘๐๐ แคลอรี่ จัดอาหารประเภทน้ำชากาแฟ ไม่ผสมนมและน้ำตาล ให้เนื้อปลา เนื้อสับ เนื้อไก่วันละ ๒๕๐–๓๐๐ กรัม ให้ผักเขียวและผลไม้ชนิดไม่มีแป้งและน้ำตาล

งดอาหารและน้ำมันชนิดต่าง ๆ และสุราเมรัย และเครื่องดื่มน้ำอัดลมทุกชนิด การดื่มน้ำควรเป็นภายหลังอาหาร

ระดับที่ ๒ ผู้ที่อ้วนมาก Excessive Overweight ที่มีน้ำหนักเกินกว่า ๑๐ %–๒๐ % ให้ลดอาหาร ๓/๕ ให้ ๑๕๐๐ แคลอรี่ อาหารที่จัดให้เช่นเดียวกับอาหารในระดับที่ ๑ แต่จำนวนอาหารน้อยกว่า ตามจำนวนแคลอรี่ตามที่ต้องการ

ระดับที่ ๓ อ้วนกว่าปกติ Overweight ผู้ที่มีน้ำหนักเกินกว่ามาตรฐาน ๑๐ % ลดอาหาร ๒/๕ ให้ ๑๕๐๐–๑๐๐๐ แคลอรี่ อาหารที่จัดให้ เนื้อ ปลา ไก่ ให้ผักผลไม้มาก ๆ ใช้น้ำมันแต่น้อย ในการปรุงอาหาร งดเนย และเนื้อที่มีมัน

การเลือกและการจัดอาหารสำหรับบริโภค

การทำเมนูอาหาร การปรุง การหุงต้ม ต้องคำนึงถึงคุณค่าทางโภชนาการและจัดทำอาหารที่ทำได้แบบง่าย ๆ มีส่วนประกอบไม่มากนัก

ไม่ใช้เวลาการปรุงนานเกินไป ซึ่งจัดดังต่อไปนี้ คือ

๑. จัดอาหารตามจำนวนแรงงานที่ได้คำนวณไว้

๒. มีอาหารที่ให้สารโปรตีนมีค่าทางโภชนาสูงพอ เพื่อป้องกันไม่ให้ร่างกายไปดึงเอาสารโปรตีนจากอวัยวะ ซึ่งควรได้วันละ ๑ กรัม ต่อน้ำหนักตัว ๑ กิโลกรัม

๓. มีอาหารที่ให้สารคาร์โบไฮเดรทซึ่งป้องกันมิให้เกิดการเผาผลาญสารไขมันเร็วเกินไป โดยให้ไม่น้อยกว่า ๑/๒–๑ กรัม ต่อน้ำหนักตัว ๑ กิโลกรัม

๔. มีสารพวกไวตามินต่าง ๆ และแร่ธาตุครบทุกชนิดและจำนวนมาตรฐานที่บุคคลควรได้รับ

มีอาหารหลายชนิดที่รับประทานแล้วอิ่ม แต่ไม่ทำให้อ้วน เช่น ผัก ผลไม้ต่าง ๆ ซึ่งเหมาะสำหรับผู้ที่มีน้ำหนักตัวมากหรืออ้วนเกินขนาด ควรงดพวก เนย น้ำมันหมู แกงกะทิและของหวานมันจัด ไม่ปล่อยให้เป็นทาสของความอยาก ความกระหาย ฝึกหัดตนให้เป็นคนบริโภคอาหารอย่างง่าย ๆ และบริหารร่างกายประกอบกันก็จะเป็นผู้ที่มีรูปร่างถูกต้องตามลักษณะอนามัย

มาตรฐานความสูงและน้ำหนักของเพศชายในวัย15ถึง44ปีตามหลักสากลนิยม

อายุ ปี	สูง 152 ซ.ม.	สูง 155 ซ.ม.	สูง 157 ซ.ม.	สูง 160 ซ.ม.	สูง 163 ซ.ม.	สูง 165 ซ.ม.	สูง 168 ซ.ม.	สูง 170 ซ.ม.
	นน.กก.	นน.กก.	นน.กก.	นน.กก.	นน.กก.	นน.กก.	นน.กก.	นน.กก.
15	48.6	49.5	50.9	52.2	53.6	55.4	57.2	59.0
16	49.5	50.4	51.8	53.1	54.5	56.3	58.1	59.9
17	50.4	51.3	52.7	54.0	55.4	57.2	59.0	60.8
18	51.3	52.2	53.6	54.9	56.3	58.1	59.9	61.7
19	52.2	53.1	54.5	55.8	57.2	59.0	60.8	62.6
20	53.1	54.0	55.4	56.7	58.1	59.9	61.7	63.5
21	53.6	54.5	55.8	57.2	59.0	60.8	62.6	64.0
22	54.0	54.9	56.3	57.7	59.5	61.3	63.1	64.5
23	54.5	55.4	56.7	58.1	59.9	61.7	63.5	64.9
24	54.9	55.8	57.2	58.6	60.4	62.2	64.0	65.4
25	55.4	56.3	57.2	58.6	60.4	62.2	64.0	65.8
26	55.8	56.7	57.7	59.0	60.8	62.6	64.5	66.3
27	56.3	57.2	58.1	59.5	60.8	62.6	64.5	66.3
28	56.7	57.7	58.6	59.9	61.3	63.1	64.9	66.7
29	57.2	58.1	59.0	60.4	61.7	63.5	65.4	67.2
30	57.2	58.1	59.0	60.4	61.7	63.5	65.4	67.2
31	57.7	58.6	59.5	60.8	62.2	64.0	65.8	67.6
32	57.7	58.6	59.5	60.8	62.2	64.0	65.8	67.6
33	57.7	58.6	59.5	60.8	62.2	64.0	65.8	67.6
34	58.1	59.0	59.9	61.3	62.6	64.5	66.3	68.1
35	58.1	59.0	59.9	61.3	62.6	64.5	66.3	68.1
36	58.6	59.5	60.4	61.7	63.1	64.9	66.7	68.5
37	58.6	59.5	60.4	61.7	63.5	65.4	67.2	69.0
38	59.0	59.9	60.8	62.2	63.5	65.4	67.2	69.0
39	59.0	59.9	60.8	62.2	63.5	65.4	67.2	69.0
40	59.5	60.4	61.3	62.6	64.0	65.8	67.6	69.4
41	59.5	60.4	61.3	62.6	64.0	65.8	67.6	69.4
42	59.9	60.8	61.7	63.1	64.5	66.3	68.1	69.9
43	59.9	60.8	61.7	63.1	64.5	66.3	68.1	69.9
44	60.4	61.3	62.2	63.5	64.9	66.7	68.5	70.4

มาตรฐานความสูงและน้ำหนักของสตรีเพศ ในวัย 15ปี ถึง 44 ปี ตามหลักสากลนิยม

อายุ ปี	สูง 142 ซ.ม.	สูง 145 ซ.ม.	สูง 148 ซ.ม.	สูง 150 ซ.ม.	สูง 152 ซ.ม.	สูง 155 ซ.ม.	สูง 157 ซ.ม.	สูง 160 ซ.ม.	สูง 163 ซ.ม.	สูง 165 ซ.ม.	สูง 168 ซ.ม.
	นน.กก.	นน.กก.	นน.กก.	นน.กก.	นน.กก.	นน.กก.	นน.กก.	นน.กก.	นน.กก.	นน.กก.	นน.กก.
15	45.9	46.8	47.7	48.1	48.6	49.5	50.8	52.2	53.6	55.4	57.2
16	46.3	47.2	48.1	48.6	49.5	50.4	51.8	53.1	54.5	56.3	58.1
17	46.8	47.7	48.6	49.5	50.4	51.3	52.7	54.0	55.4	56.7	58.6
18	47.2	48.1	49.0	49.9	50.8	51.8	53.1	54.5	55.8	57.2	59.0
19	47.7	48.6	49.5	50.4	51.3	52.2	53.6	54.9	56.3	57.7	59.5
20	48.1	49.0	49.9	50.8	51.8	52.7	54.0	55.4	56.7	58.1	59.9
21	48.6	49.5	50.4	51.3	52.2	53.1	54.5	55.8	57.2	58.6	60.4
22	48.6	49.5	50.4	51.3	52.2	53.1	54.5	55.8	57.2	58.6	60.4
23	49.0	49.9	50.8	51.8	52.7	53.6	54.9	56.3	57.7	59.0	60.8
24	49.5	50.4	51.3	52.2	53.1	54.0	54.9	56.3	57.7	59.0	60.8
25	49.5	50.4	51.3	52.2	53.1	54.0	54.9	56.3	58.1	59.5	61.3
26	49.9	50.8	51.8	52.7	53.6	54.5	55.4	56.7	58.1	59.5	61.3
27	49.9	50.8	51.8	52.7	53.6	54.5	55.4	56.7	58.6	59.9	61.7
28	50.8	51.3	52.2	53.1	54.0	54.9	55.8	57.2	59.0	60.4	62.2
29	50.8	51.3	52.2	53.1	54.0	54.9	55.8	57.2	59.0	60.4	62.2
30	50.8	51.8	52.7	53.6	54.5	55.4	56.3	57.7	59.5	60.8	62.6
31	51.3	52.2	53.1	54.0	54.9	55.8	56.7	58.1	59.9	61.3	63.1
32	51.3	52.2	53.1	54.0	54.9	55.8	56.7	58.1	59.9	61.7	63.5
33	51.8	52.7	53.6	54.5	55.4	56.3	57.2	58.6	60.4	62.2	64.0
34	52.2	53.1	54.0	54.9	55.8	56.7	57.7	59.0	60.8	62.6	64.5
35	52.2	53.1	54.0	54.9	55.8	56.7	57.7	59.0	60.8	62.6	64.5
36	52.7	53.6	54.5	55.4	56.3	57.2	58.1	59.5	61.3	63.1	64.9
37	52.7	53.6	54.5	55.4	56.3	57.2	58.6	59.9	61.7	63.5	65.4
38	53.1	54.0	54.9	55.8	56.7	57.7	59.0	60.4	62.2	64.0	65.8
39	53.6	54.5	55.4	56.3	57.2	58.1	59.5	60.8	62.6	64.5	66.3
40	54.0	54.9	55.8	56.7	57.7	58.6	59.9	61.3	62.6	64.5	66.3
41	54.5	55.4	56.3	57.2	58.1	59.0	60.4	61.7	63.1	64.9	66.7
42	54.5	55.4	56.3	57.2	58.1	59.0	60.4	61.7	63.1	64.9	66.7
43	54.9	55.8	56.7	57.7	58.6	59.5	60.8	62.2	63.5	65.4	67.2
44	55.4	56.3	57.2	58.1	59.0	59.9	61.3	62.6	64.0	65.8	67.6

ตัวอย่างการจัดอาหารรับประทานประจำวัน

ชนิดอาหาร

น้ำนมหมุนเวียน (Milk Exchanges)

ผักชนิด A }
ผักชนิด B } (Vegetables Exchanges)

ผลไม้หมุนเวียน (Fruit Exchanges)

แป้งข้าว ขนมปัง หมุนเวียน (Bread Exchanges)

เนื้อหมุนเวียน (Meat Exchanges)

ไขมันหมุนเวียน (Fat Exchanges)

๑. น้ำนมหมุนเวียน (Milk Exchanges)

น้ำนมหนึ่งคาร์โบไฮเดรท ๑๒ กรัม โปรตีน ๘ กรัม ไขมัน ๑๐ กรัม หรือ ๑๗๐ แคลอรี่

น้ำนมสด Whole Milk ๘ ออนซ์ หรือ ๒๔๐ ซ.ซ. หรือ ๑ ถ้วย

หางนม Skim Milk ๘ ออนซ์ หรือ ๒๔๐ ซ.ซ. หรือ ๑ ถ้วย

น้ำนมข้นจืด Evaporated Milk ๑/๒ ถ้วย

นมผง Powdered Whole Milk ๑/๔ ถ้วย

หางนมชนิดผง Powdered Skim Milk ๑/๔ ถ้วย

นมเปรี้ยวชนิดเอาครีมออก Butter-Milk ๑ ถ้วย

๒. ผักหมุนเวียน (Vegetable Exchanges)

ผักนี้แบ่งออกเป็น ๒ ชนิด คือผักชนิด A หมายถึงผักเขียวทุก

ชนิด และผักที่จะยกตัวอย่างให้ดูนี้เป็นผักที่รับประทานได้โดยไม่ต้องคำนวณ นอกจากรับประทานให้อิ่มเท่านั้น ตามธรรมดาในการประกอบอาหารแต่ละอย่าง ถ้าเป็นผักสดมักจะให้โดยน้ำหนักประมาณ ๑๐๐ กรัม ถ้าต้มสุกแล้วใช้ตวงถ้วยเป็นผัก ๑ ถ้วย

ผักกาดหอม	มะเขือเปราะ	ผักกาดขาว
มะเขือขาว	ผักกาดเขียวกวางตุ้ง	มะเขือเทศ
ผักกาดขาวกวางตุ้ง	กะหล่ำปลี	หัวปลี
ผักโขมจีน	พักเขียว	ผักบุ้งจีน
คะน้า	ผักบุ้งไทย	กระเจี๊ยบ
ผักตำลึง	ผักเขียว	บวบ
ต้นหอม	น้ำเต้า	ผักชี
มะระ	สะเดา	แตงกวา
หน่อไม้	หัวผักกาดขาว	กะหล่ำปม
พริกหยวกฝรั่ง	ผักกะเฉด	ต้นกระเทียม
มะละกอดิบ	ต้นกุ๋ยไช่	สายบัว
ดอกกุ๋ยไช่	ยอดกะถิน	แตงร้าน
มะแว้ง	ยอดพั้กทอง	ถั่วฝักยาวอ่อน
ยอดชะอม	ถั่วแขกอ่อน	ผักกาดขาวปลี
ถั่วพลู	ต้นคื่นไช่	ถั่วลันเตา

ผักชนิด B ผักชนิดนี้มีน้ำตาลมากกว่าชนิด A ซึ่งจะให้คุณค่า

คือ คาร์โบไฮเดรท ๗ กรัม โปรตีน ๒ กรัม หรือ ๓๕ แคลอรี่ ผักชนิดนี้รับประทานได้ทั้งดิบและสุก จำนวนประมาณ ๑๐๐ กรัม หรือให้สุกประมาณ ๑/๒ ถ้วย เช่น ฟักทอง บีทรูท หัวหอม ถั่วหวาน

๓. ผลไม้หมุนเวียน (Fruit Exchanges)

ผลไม้หนึ่ง ให้คาร์โบไฮเดรท ๑๐ กรัม หรือ ๔๐ แคลอรี่

ส้มเขียวหวานขนาดกลาง	๑ ผล	กล้วยหอม	๑/๒ ผล
สับปะรด (๑๐๐ กรัม)	๑/๒ ถ้วย	ส้มเกลี้ยงเล็ก	๑ ผล
ส้มเกลี้ยงใหญ่	๑/๒ ผล	มะละกอสุก ขนาดกลาง	๑/๓ ผล
แตงโมขนาดกลาง	๑/๘ ผล	เงาะเล็ก	๕ ผล
เงาะใหญ่	๓ ผล	มังคุดใหญ่	๒ ผล
มังคุดเล็ก	๓ ผล	มะม่วงสุกเล็ก	๑/๒ ผล
น้ำส้มคั้น	๑/๒ ถ้วย	น้ำสับปะรด	๑/๒ ถ้วย
รางสาดหวาน	๕ ผล	แอปเปิ้ลขนาดกลาง	๑ ผล
ละมุดผลใหญ่	๑ ผล	กล้วยน้ำว้า	๑ ผล

๔. แป้งข้าวหมุนเวียน (Bread Exchanges)

แป้งข้าวหนึ่งให้คาร์โบไฮเดรท ๑๕ กรัม โปรตีน ๒ กรัม หรอ ๗๐ แคลอรี่

ขนมปังขนาดหั่นหนา	๑ แผ่น	ข้าวสุก	๑/๒ ถ้วย
ก๋วยเตี๋ยว	๑/๒ ถ้วย	บะหมี่	๑/๒ ถ้วย
มักกะโรนี	๑/๒ ถ้วย	สปาเกตตี้	๑/๒ ถ้วย

ขนมปังครีมแครกเกอร์	๒ แผ่น	แป้งสาลี	๒ ๑/๒ ช้อนโต๊ะ
มันฝรั่งหัวใหญ่	๑ หัว	มันยี	๑/๒ ถ้วย

๕. เนื้อหมุนเวียน (Meat Exchanges)

เนื้อหนึ่ง ให้โปรตีน ๗ กรัม ไขมัน ๕ กรัม หรือ ๗๕ แคลอรี่

เนื้อวัว	๑	ออนซ์	๓๐	กรัม
เนื้อควาย	๑	,,	๓๐	,,
เนื้อแพะ	๑	,,	๓๐	,,
เนื้อแกะ	๑	,,	๓๐	,,
เนื้อกุ้ง	๑	,,	๓๐	,,
เนื้อหมู	๑	,,	๓๐	,,
เนื้อปลา	๑	,,	๓๐	,,
เนื้อนก	๑	,,	๓๐	,,
เนื้อหอย	๑	,,	๓๐	,,
ไข่	๑	,,	๑	ฟอง
แฮม	๑	,,	๓๐	กรัม

๖. ไขมันหมุนเวียน (Fat Exchanges)

ไขมันหนึ่ง ให้ไขมัน ๕ กรัม หรือ ๔๕ แคลอรี่

เนย	๑	ช.ช.	มาการีน	๑	ช.ช.
เบคอน	๑	ชิ้น	ครีม	๑	ช.ช.
น้ำสลัดข้น	๑	ช.ช.	น้ำสลัดใส	๑	ช.ต.

เบ็ดเตล็ด

น้ำตาลทราย ๕ กรัม หรือ ๑ ช้อนชาพูนเท่ากับ ๒๐ แคลอรี่
คอฟฟี่เมท ๑ ช้อนชาเท่ากับ ๑๑ แคลอรี่
ชา, กาแฟ ไม่ใส่นมไม่ใส่น้ำตาลไม่ต้องคำนวณ

ตัวอย่างคำนวณอาหารไทย

สำหรับบุคคลที่ต้องการค่าอาหาร ๑๕๐๐ แคลอรี่

คาร์โบไฮเดรท ๑๖๖ กรัม โปรตีน ๗๖ กรัม ไขมัน ๖๐ กรัม

จำนวน	ชนิดของอาหาร	คาร์โบไฮเดรท	โปรตีน	ไขมัน
๓	ข้าวหมุนเวียน	๔๕	๖	—
๑๐	เนื้อหมุนเวียน	—	๗๐	๕๐
๒	ไขมันหมุนเวียน	—	—	๑๐
๕ ๑/๒	ผลไม้หมุนเวียน	๘๕	—	—
√	ผักหมุนเวียนชนิด A	√	√	√
๑ ช. ต.	น้ำตาล	๑๕	—	—
๔ ช. ช.	คอฟฟี่เมท	๑๑	—	—
	รวม	๑๖๖	๗๖	๖๐
อาหารเช้า				
๑	ข้าวหมุนเวียน	๑๕	๒	—
๒	เนื้อหมุนเวียน	—	๑๔	๑๐
—	ไขมันหมุนเวียน	—	—	—
๒	ผลไม้หมุนเวียน	๒๐	—	—
	รวม	๓๕	๑๖	๑๐
อาหารว่าง ๑๐.๐๐ น.				
๑ ๑/๒	ผลไม้หมุนเวียน	๑๕	—	—
๒ ช. ช.	คอฟฟี่เมท	๕.๕	—	—
	รวม	๒๐.๕	—	—

จำนวน	ชนิดของอาหาร	คาร์โบไฮเดรท	โปรตีน	ไขมัน
อาหารกลางวัน				
๑	ข้าวหมุนเวียน	๑๕	๒	—
๔	เนื้อหมุนเวียน	—	๒๘	๒๐
—	ไขมันหมุนเวียน	—	—	—
๒	ผลไม้หมุนเวียน	๒๐	—	—
√	ผักหมุนเวียนชนิด A	√	√	√
๑ ช.ต.	น้ำตาล	๑๕	—	—
	รวม	๕๐	๓๐	๒๐
อาหารว่าง				
๒	ผลไม้หมุนเวียน	๒๐	—	—
๒ ช.ช.	คอฟฟี่เมท	๕.๕	—	—
	รวม	๒๕.๕	—	—
อาหารเย็น				
๑	ข้าวหมุนเวียน	๑๕	๒	—
๔	เนื้อหมุนเวียน	—	๒๘	๒๐
๒	ไขมันหมุนเวียน	—	—	๑๐
๒	ผลไม้หมุนเวียน	๒๐	—	—
√	ผักหมุนเวียนชนิด A	√	√	√
	รวม	๓๕	๓๐	๓๐
	อาหารเช้า	๓๕	๑๖	๑๐
	อาหารว่าง	๒๐.๕	—	—
	อาหารกลางวัน	๕๐	๓๐	๒๐
	อาหารว่าง	๒๕.๕	—	—
	อาหารเย็น	๓๕	๓๐	๓๐
	รวม	๑๖๖	๗๖	๖๐

ตัวอย่างอาหารไทยในหนึ่งวัน ๑๕๐๐ แคลอรี่

อาหารเช้า

ข้าวต้มกับ	ข้าวต้ม	๑	ถ้วย
	กุ้งแห้งคลุก	๓๐	กรัม
	ไข่เค็ม	๑	ฟอง
	น้ำส้มคั้น	๑	ถ้วย
	จำนวน	๒๙๔	แคลอรี่

อาหารว่าง

ผลไม้	แตงโม	๑๕๐	กรัม
กาแฟ	กาแฟใส่คอฟฟี่เมท	๒	ช.ช.
	จำนวน	๙๒	แคลอรี่

อาหารกลางวัน

ข้าวสวย	ข้าวสวย	๑/๒	ถ้วย
ส้มตำมะละกอ	มะละกอดิบสับ	๑๐๐	กรัม
	น้ำตาล	๑	ช.ต.
	มะนาว, น้ำปลา, พริก		
	กระเทียม, กุ้งแห้ง	๑๕	กรัม
ไก่ย่าง	ไก่	๑๕๐	กรัม
ผลไม้	สับปะรด	๑๖๐	กรัม
	จำนวน	๕๐๐	แคลอรี่

อาหารว่าง

ผลไม้	ส้มเช้ง	๒	ผล
กาแฟ	กาแฟใส่คอฟฟี่เมท	๒	ช. ช.
	จำนวน	๑๐๒	แคลอรี่

อาหารเย็น

ข้าวสวย	ข้าวสวย	๑/๒	ถ้วย
แกงส้มปลาช่อน	ปลาช่อน	๖๐	กรัม
ผักต่าง ๆ	ผักบุ้ง, ผักกาดขาว	๑๐๐	กรัม
น้ำพริกมะนาวผักต้ม	มะละกอดิบ		
	น้ำพริกมะนาว	๑	ช. ต.
	น้ำมันพืช	๒	ช. ช.
ปลาทูทอด	ปลาทู	๖๐	กรัม
ผลไม้	เงาะ	๖	ผล
	จำนวน	๕๓๐	แคลอรี่

ตัวอย่างคำนวณอาหารฝรั่ง

สำหรับบุคคลที่ต้องการค่าอาหาร ๑๕๐๐ แคลอรี่

คาร์โบไฮเดรท ๑๘๕ กรัม โปรตีน ๗๗ กรัม ไขมัน ๕๐ กรัม

จำนวน	ชนิดของอาหาร	คาร์โบไฮเดรท	โปรตีน	ไขมัน
๓	ขนมปังหมุนเวียน	๔๕	๖	–
๑๐	เนื้อหมุนเวียน	–	๗๐	๕๐
–	ไขมันหมุนเวียน	–	–	–
๘	ผลไม้หมุนเวียน	๘๐	–	–
√	ผักหมุนเวียนชนิด A	√	√	√
๑/๒	ผักหมุนเวียนชนิด B	๓.๕	๑	–
๖ ช.ช.	คอฟฟี่เมท	๑๖.๕	–	–
๒ ช.ต.	น้ำตาล	๓๐	–	–
	รวม	๑๘๕	๗๗	๕๐
อาหารเช้า				
๑	ขนมปังหมุนเวียน	๑๕	๒	–
๒	เนื้อหมุนเวียน	–	๑๔	๑๐
๒ ช.ช.	คอฟฟี่เมท	๕.๕	–	–
๑	ผลไม้หมุนเวียน	๑๐	–	–
	รวม	๓๐.๕	๑๖	๑๐
อาหารว่าง				
๒	ผลไม้หมุนเวียน	๒๐	–	–
๒ ช.ช.	คอฟฟี่เมท	๕.๕	–	–
	รวม	๒๕.๕	–	–

จำนวน	ชนิดของอาหาร	คาร์โบไฮเดรท	โปรตีน	ไขมัน
อาหารกลางวัน				
๑	ขนมปังหมุนเวียน	๑๕	๒	—
๔	เนื้อหมุนเวียน	—	๒๘	๒๐
๒	ผลไม้หมุนเวียน	๒๐	—	—
√	ผักหมุนเวียนชนิด A	√	√	√
๑ ช. ต.	น้ำตาล	๑๕	—	—
	รวม	๕๐	๓๐	๒๐
อาหารว่าง				
๒	ผลไม้หมุนเวียน	๒๐	—	—
๒ ช. ช.	คอฟฟี่ เมท	๕.๕	—	—
	รวม	๒๕.๕	—	—
อาหารเย็น				
๑	ขนมปังหมุนเวียน	๑๕	๒	—
๔	เนื้อหมุนเวียน	—	๒๘	๒๘
๒	ผลไม้หมุนเวียน	๒๐	—	—
√	ผักหมุนเวียนชนิด A	√	√	√
๑/๒	ผักหมุนเวียนชนิด B	๓.๕	๑	—
๑ ช.ต.	น้ำตาล	๑๕	—	—
	รวม	๕๓.๕	๓๑	๒๐
	อาหารเช้า	๓๐.๕	๑๖	๑๐
	อาหารว่าง	๒๕.๕	—	—
	อาหารกลางวัน	๕๐	๓๐	๒๐
	อาหารว่าง	๒๕.๕	—	—
	อาหารเย็น	๕๓.๕	๓๑	๒๐
	รวมทั้งวัน	๑๘๕	๗๗	๕๐

ตัวอย่างอาหารฝรั่งในหนึ่งวัน ๑๕๐๐ แคลอรี่

อาหารเช้า

ไก่อบ	ไก่	๖๐ กรัม
ขนมปัง	ขนมปัง	๑ แผ่น
กาแฟ	กาแฟใส่คอฟฟี่เมท	๒ ช.ช.
ผลไม้	มะละกอ	๘๐ กรัม

จำนวน ๒๙๖ แคลอรี่

อาหารว่างเช้า

ผลไม้	แตงโม	๒๐๐ กรัม
กาแฟ	กาแฟใส่คอฟฟี่เมท	๒ ช.ช.

จำนวน ๑๐๒ แคลอรี่

อาหารกลางวัน

ขนมปัง	ขนมปัง	๑ แผ่น
สลัดผักสด	ผักกาดหอม แตงกวา ผักกาดขาว มะเขือเทศ	๑๐๐ กรัม
	หอมใหญ่ (เล็กน้อย)	
น้ำสลัดใส	น้ำสลัดใส	๑ ช.ต.
เนื้อสันอบ	เนื้อสัน	๑๒๐ กรัม
ผลไม้	สับปะรด	๑๖๐ กรัม

จำนวน ๕๐๐ แคลอรี่

อาหารว่างบ่าย

ผลไม้	ส้มเช้ง	๒	ผล
กาแฟ	กาแฟใส่คอฟฟี่เมท	๒	ช. ช.

จำนวน ๑๒๐ แคลอรี่

อาหารเย็น

ขนมปัง	ขนมปัง	๑	แผ่น
สตูไก่	ไก่	๑๒๐	กรัม
	แครอท ถั่วแขก	๒๕	กรัม
สลัดหุ้นฝอย น้ำสลัดใส	น้ำสลัดใส	๑	ช. ต.
ซุปใสใส่ผัก	ซุปใสใส่ผัก	๑	ถ้วย
ผลไม้	เงาะ	๖	ผล

จำนวน ๕๐๙ แคลอรี่

สลัดปู ๑๒๐ แคลอรี่

หนึ่งจานใช้เนื้อหมุนเวียน ๑ ไขมันหมุนเวียน ๑

เนื้อปูแกะ ๑๕ กรัม ไข่ต้มสุก ๑/๒ ฟอง

น้ำสลัดข้น ๑ ช. ช.

ผักกาดกรอบ (ผักกาดหอมชนิดหัว) ๓ กาบ

ผักกาดหอมหัวหยิก ๓ กาบ ผักกาดขาวปลี ๓ กาบ

แตงกวา ๑ ผล มะเขือเทศขนาดกลาง ๑ ผล

หอมใหญ่ (ฝานตามขวางลูก) ๓ ชิ้น

พริกหวาน (ฝานตามขวางลูก) ๓ ชิ้น

วิธีทำ

ล้างผักให้สะอาดด้วยด่างทับทิม ลำดับสลับกันเขียวและขาว ปอกแตงกวาด้วยมีดปอกแตงกวาโดยเฉพาะ ฝานบางให้ติดกันทั้งสี่ลูก คลี่ออกคล้าย ๆ พัด ลำดับลงในจาน มะเขือเทศ จะทำเป็นดอกกุหลาบ โดยฝานเป็นกลีบให้ออกนิด ๆ พองาม หอมใหญ่และพริกค่อย ๆ ดึงออกเป็นวงกลม ๆ วางบนผักตรงกลางประดับด้วยปู และไข่ต้มสุกทำเป็นดอกไม้สวย ๆ ให้น่ารับประทาน

ไข่ดาวหมูแฮม ๑๕๐ แคลอรี่

ใช้ไข่ ๑ เนื้อหมูนเวียน ๑

เครื่องปรุง

ไข่ไก่	๑ ฟอง	หมูแฮม	๓๐ กรัม
น้ำส้มสายชู	๑ ช. ช.	น้ำเดือด	๒ ถ้วย

วิธีทำ

ใช้น้ำเดือด ๒ ถ้วย ใส่ในกะทะมือตั้งไฟ และใส่น้ำส้ม ๑ ช. ช. ยกกะทะลงจากเตา ต่อยไข่ใส่ในถ้วยแล้วค่อย ๆ เทไข่ลงในน้ำและน้ำส้มพอเป็นรูปค่อย ๆ ยกขึ้นตั้งไฟ วิดน้ำราดบนไข่ระวังอย่าให้ไข่แตก เมื่อไข่ข้างนอกแข็งเป็นรูป ใช้ทัพพีรูค่อยตักไข่ให้สะเด็ดน้ำ วางลงบนจานแบน และเรียงหมูแฮม ๓๐ กรัม ลงข้าง ๆ รับประทานร้อน ๆ

แกงไก่ ๑๒๐ แคลอรี่

ใช้เนื้อหมุนเวียน ๑ น้ำนมหมุนเวียน ๑/๒

เนื้อไก่	๓๐ กรัม	น้ำนมสด	๑/๒ ถ้วย
น้ำพริกแกงเผ็ด	๑/๒ ช. ช.	น้ำมันผัด	๑ ช. ช.
มะเขือพวง	๒๐ กรัม	พริกอ่อน	๑๐ กรัม
น้ำปลา	๑ ช. ช.		

วิธีทำ

เอาน้ำมันผัดใส่กะทะมือผัดกับน้ำพริกแกงจนหอมเป็นสีแดง ใส่ไก่ลงผัดและค่อย ๆ เติมน้ำนมทีละน้อย ในเวลาเดียวกัน ผัดมะเขือพวงรวมไปด้วย จนหมดน้ำนม ปรุงรสก่อนยกขึ้นผสมใบมะกรูด โหระพาและพริกอ่อน

แกงส้มนพเก้า ๑๕๐ แคลอรี่

หนึ่งถ้วยใช้เนื้อหมุนเวียน ๒

ปลาช่อน (หรือปลากะพง)	๖๐ กรัม	ยอดผักกะเฉด	๕ กรัม
ยอดหน่อไม้ลวก	๑ ,,	ยอดแตงกวาเล็ก	๑ ,,
กาบกะหล่ำปลี	๑ ,,	กาบผักกาดขาวปลี	๑ ,,
ผลมะละกอดิบ	๑/๒ ,,	ยอดผักบุ้ง	๒ ,,
ถั่วฝักยาว	๒ ,,	พริกแห้ง	๑ เม็ด
น้ำมะนาวหรือมะขาม	๑ ช. ต.	หอมหัวเล็ก	๕ หัว
กระเทียม	๓ กลีบ	ข่าสด	๑ แว่น
		หรือใช้น้ำพริกแกงส้ม	๑ ช. ช. พูน
น้ำเย็น	๒ ถ้วย	น้ำปลา	๑ ช. ต.

วิธีทำ

ทำความสะอาดผักและตัดเป็นชิ้น ๆ ตามแต่ชอบ ชั่งเนื้อปลาที่ทำความสะอาดเอาก้างออกเรียบร้อย ๖๐ กรัม และแบ่งออก ๑๐ กรัม เพื่อต้มโขลกน้ำแกง เอาน้ำใส่หม้อแกงเล็ก ๆ ต้มปลาและเก็บน้ำต้มปลานั้นไว้ละลายน้ำแกง เมื่อเดือดใส่ผักชนิดที่ต้องต้ม เช่น มะละกอ ถั่วฝักยาว หน่อไม้ ใส่ก่อน เมื่อสุกแล้วจึงใส่ผักอื่นทีหลัง เว้นผักกะเฉด ผักสุกแล้วใส่ปลา ปรุงรส เมื่อจะรับประทานอุ่นแกงให้เดือด ใส่ผักกะเฉด รับประทานทันที ผักกะเฉดจะกรอบ

ข้าวผัด ๒๖๔ แคลอรี่

หนึ่งจานใช้เนื้อหมุนเวียน ๑ ไข่ ๑ ไขมันหมุนเวียน ๑ แป้งข้าวหมุนเวียน ๑

เครื่องปรุง

เนื้อกุ้งหั่น	๑๕ กรัม	เนื้อหมูหั่น	๑๕ กรัม
ไข่ไก่	๑ ฟอง	น้ำมันหมู	๑ ช. ช.
เห็ดฟางหั่น	๑/๒ ถ้วย	กะหล่ำหั่นฝอย	๑/๒ ถ้วย
มะเขือเทศสีดา	๑ ผล	แตงกวาหั่นรูปพัด (แบบสลัด ๑) ผล	
ต้นหอม	๒ ต้น	ผักชี	๑ ช่อ
พริกแดงหั่นฝอย	๑ เม็ด	น้ำปลา	๑ ช. ต.
น้ำส้ม	๑ ช. ช.	กระเทียม	๑ กรัม

วิธีทำ

เอาน้ำมันใส่กะทะมือที่ตั้งไฟร้อน ใส่กระเทียมเจียวให้หอม ใส่หมูกุ้งผัดพอสุก ต่อยไข่ใส่คนไข่แตกและเข้ากัน ใส่น้ำปลา น้ำส้ม แล้วเอาข้าวสุกใส่ผัดต่อไปให้เข้ากัน จึงผสมเห็ดซึ่งหั่นและลวกน้ำแล้ว ก่อนที่จะตักใส่จานเอากะหล่ำปลีลงผัดรวมไปจนสุก ตักใส่จานประดับด้วยมะเขือเทศ แตงกวา พริกแดง และผักชี

ก๋วยเตี๋ยวแห้ง ๒๖๕ แคลอรี่

ใช้เนื้อหมุนเวียน ๒ แป้งข้าวหมุนเวียน ๑ ไขมันหมุนเวียน ๑

เครื่องปรุง

ก๋วยเตี๋ยวลวก	๑/๒ ถ้วย	กระเทียมเจียว	๑ ช.ช.
ตับต้มหั่นชิ้นบาง ๆ	๒๐ กรัม	เนื้อหมูต้มหั่นชิ้นบาง	๒๐ กรัม
ลูกชิ้นปลา	๒๐ กรัม	ถั่วงอก	๑ ถ้วย
ตั้งฉ่าย	๑ ช.ช.	ถั่วลิสงป่น	๑ ช.ช.
ผักชีต้นหอม	๑ ช.ช.	น้ำส้มพริกดอง	๑ ช.ช.
น้ำปลา	๑ ช.ช.		

วิธีทำ

ใช้ตะกร้อใส่เส้นก๋วยเตี๋ยวข้างล่าง ข้างบนใส่ถั่วงอก ลวกน้ำพอสุก แล้วเทลงในชามให้เส้นก๋วยเตี๋ยวทับถั่วงอกแล้วใส่เครื่องปรุงและประดับด้วยเนื้อหมู ตับ ลูกชิ้น ผักชี ต้นหอม รับประทานร้อน ๆ

หมูอบ ๓๐๐ แคลอรี่

เนื้อหมุนเวียน ๓ ๑/๒ ผักหมุนเวียนชนิด ๑

เครื่องปรุง

หมูอบ	๑๐๐ กรัม
แครอทต้ม	๑/๔ ถ้วย
มันฝรั่งต้ม	๑/๔ ถ้วย
ถั่วแขกต้ม	๒/๔ ถ้วย
เกลือหรือน้ำปลาและพริกไทยนิดหน่อย	๔ ช.ช.
น้ำปลาซีอิ๊ว	๑/๒ ช.ช.
แป้งสาลีสำหรับใส่ในเกรวี่	๑/๔ ช.ช.

วิธีทำ

เลือกหมูสันทำความสะอาดและคลุกด้วยน้ำมันหรือเกลือ น้ำปลาซีอิ๊ว และพริกไทย ทิ้งไว้ก่อนประมาณ ๓ ช.ม. วางหมูที่คลุกลงในถาดอบ ใส่น้ำซุปลงในถาด เข้าเตาอบประมาณ ๓๐-๔๕ นาที เก็บน้ำที่ออกจากหมูไว้ทำน้ำเกรวี่สำหรับราดหมูและผัก เมื่อหมูสุกแล้วจะเหลือเกิน ๑๐๐ กรัม ตัดให้เป็นชิ้นเดียว กะให้ได้ ๑๐๐ กรัม จัดลงในจานลำดับด้วยผักทั้ง ๓ ชนิด เวลาจะรับประทานอุ่นน้ำเกรวี่ให้ร้อนและราดลงที่หมูอบนั้น

เนื้อสันสลัดผัก ๓๕๒ แคลอรี่

หนึ่งจาน เนื้อหมุนเวียน ๓ ๑/๒ ไขมันหมุนเวียน ๒

เครื่องปรุง

เนื้อสันในวัวทำสะอาดแล้ว ๑๒๐ กรัม

น้ำมันหมู	๑ ช. ช.
น้ำสลัดชนิดใส	๑ ช. ต.
ผักกาดหอมหัว	๓ กาบ
ผักกาดหัวหยิก	๓ กาบ
ผักกาดขาวปลี	๓ กาบ
มะเขือเทศ	๑ ผล
แตงกวา	๑ ผล

เกลือ พริกไทย–น้ำปลาซีอิ๊ว

วิธีทำ

คลุกเนื้อที่เตรียมหั่นไว้ ๑๒๐ กรัม กับพริกไทย น้ำปลาซีอิ๊ว เกลือ เก็บไว้ประมาณ ๓ ช. ม. เวลาจะรับประทานตั้งกะทะและใส่น้ำมันให้ร้อนจัด ทอดเนื้อทิ้งไว้ ๒–๓ นาที กลับอีกข้างหนึ่งใช้เวลาเท่ากันตักออกวางบนจานที่ประดับผักไว้นั้น ราดด้วยน้ำสลัด

แกงส้มนพเก้า

(ประมาณ ๑๕๐ แคลอรี่)

เครื่องปรุง

ปลาช่อน	๖๐ กรัม	ยอดผักกะเฉด	๑/๒ ถ้วย
ยอดแตงกวา	๑/๒ ถ้วย	หัวหอมเล็ก	๕ หัว
กาบผักกาดขาว	๑/๒ ,,	กระเทียม	๓ กลีบ
พริกแห้ง	๑ เม็ด	ข่าสด	๑ แว่น
		หรือใช้น้ำพริกแกงส้ม ๑ ช. ช. พูน	

ยอดผักบุ้ง	๑/๒ ถ้วย	ยอดหน่อไม้ลวก	๑/๒ ถ้วย
มะละกอดิบ	๑/๒ ,,	น้ำปลา	๑ ช.ต.
ถั่วฝักยาว	๑/๒ ,,	น้ำเย็น	๒ ถ้วย

วิธีทำ

ทำความสะอาดผักและตัดเป็นชิ้น ๆ ตามแต่ชอบ เนื้อปลาเอาก้างออกล้างแล้วแบ่งออก ๑๐ กรัม เพื่อไว้โขลกน้ำแกง

น้ำใส่หม้อแกงเล็ก ๆ ลงต้มให้เดือด ใส่ปลาที่แบ่งไว้ลงต้ม สุกแล้วโขลกรวมกับน้ำพริกแกง แล้วละลายลงในน้ำแกง

เมื่อเดือดใส่ผักชนิดที่ต้องต้ม คือ มะละกอ ถั่วฝักยาว หน่อไม้ลงก่อน เมื่อสุกจึงใส่ผักอื่นตามหลัง เว้นผักกะเฉด ผักสุกแล้วใส่ปลาปรุงรส เมื่อจะรับประทานอุ่นให้เดือด ใส่ผักกะเฉด รับประทานทันที ผักกะเฉดจะกรอบ

แกงส้มผักกะเฉด

(ประมาณ ๒๘๐–๓๐๐ แคลอรี่)

เครื่องปรุง

ผักกะเฉดสะอาดแล้วหั่นยาว ๑/๒–๑ ซ.ม. ๑ ๑/๒ ถ้วย

เนื้อปลาช่อนทำความสะอาดแล้ว ๙๐ กรัม

พริกแห้งแกะเม็ดออกแล้ว ๓–๕ เม็ด

หัวหอม	๕ หัว	กระเทียม	๕ กลีบ

น้ำพริก เกลือ เล็กน้อย		กะปิ	๑ ช.ช.
ข่าสด	๓ แผ่น	น้ำส้มมะขาม	๒ ช.ต.
น้ำปลา	๒ ช.ต.	น้ำตาล	๑ ช.ต.

วิธีทำ

โขลกน้ำพริกให้ละเอียดพร้อมกับปลาที่ต้มแล้ว ๓๐ กรัม ละลายลงในน้ำเดือดบนเตา ๓ ถ้วย ผสมน้ำส้มมะขาม น้ำปลา น้ำตาล ปรุงรสตามชอบ เมื่อเดือดแล้วใส่ปลาที่เหลือ ๖๐ กรัม หั่นเป็นชิ้นเดียวจะสวย เมื่อน้ำแกงเดือดทั่วกันแล้วและปลาสุกดี จึงเทลงในชามแกงซึ่งมีผักกะเฉดหั่น ให้ชิ้นปลาอยู่ข้างบนผักจะดูน่ารับประทาน และรับประทานทันทีที่ยังร้อนอยู่

แกงส้มฟักกับกุ้ง

(ประมาณ ๓๗๕–๔๐๐ แคลอรี่)

เครื่องปรุง

ฟักขนาดกลาง	๑ ลูก	พริกแห้ง	๕–๔ เม็ด
กุ้ง	๑๕๐ กรัม	หัวหอม	๔ หัว
น้ำตาล	๑๐ กรัม	กะปิ	๑ ช้อนชา
น้ำปลา	ตามชอบ	เกลือ	๑/๒ ,,
มะขามเปียก	ตามชอบ		

วิธีทำ

๑. ปอกฟักหั่นเป็นชิ้น ๆ พอคำเตรียมไว้

๒. ปอกกุ้ง ล้างให้สะอาดเตรียมไว้

๓. โขลกน้ำพริกแกง โดยเอาพริกแห้งโขลกพร้อมกับเกลือก่อน แล้วตามด้วย หอม กะปิ

๔. เอาน้ำใส่หม้อเคลือบตั้งไฟ ใช้น้ำพอประมาณ พอน้ำเดือด นำกุ้ง ๑ ใน ๓ ใส่ลงต้ม พอน้ำเดือดอีกครั้งตักกุ้งขึ้นโขลกรวมกับพริกในข้อ ๓ น้ำพริกแกงที่ได้ละลายในหม้อแกง แล้วใส่ผักตามลงไป

๕. นำมะขามเปียกมาขยำกับน้ำสุก นำน้ำมะขามเปียกที่ได้เทลงในหม้อพอควร เติมน้ำปลา น้ำตาล ปรุงรสให้เข้ากัน โดยเปรี้ยวนำตามด้วยหวานและเค็ม

๖. เมื่อผักสุก ใส่กุ้ง รอจนกุ้งสุก ปิดฝายกลง

แกงส้มแตงโมอ่อน

(ประมาณ ๒๐๐–๓๐๐ แคลอรี่)

เครื่องปรุง

แตงโมอ่อนขนาดเล็ก	๑ ผล	พริกแห้ง	๕.๗ เม็ด
ปลาช่อน	๙๐ กรัม	หัวหอม	๔ หัว
น้ำตาล	๑๐ กรัม	กะปิ	๑ ช้อนชา
น้ำปลา	ตามชอบ	เกลือ	๑/๒ ,,
มะขามเปียก	ตามชอบ		

วิธีทำ

๑. ล้างแตงโมให้สะอาด หั่นเป็นชิ้นสี่เหลี่ยมขนาดพอดี

๒. เนื้อปลาช่อน ๙๐ กรัม ใช้ ๓๐ กรัม ต้มโขลกกับน้ำพริก อีก ๖๐ กรัมสำหรับใส่ในแกง

๓. น้ำพริก ละลายกับน้ำต้มปลาตั้งไฟให้เดือด ปรุงรสด้วย น้ำปลา น้ำตาล น้ำมะขามเปียก

๔. พอน้ำแกงเดือดแรง ๆ ใส่แตงโมอ่อนที่หั่นไว้ลงไป ปิดฝา ยกลง

น้ำพริกร่วมใจ

(ประมาณ ๒๐๐ แคลอรี่)

เครื่องปรุง

พริกแห้งเม็ดใหญ่หั่น	๑๐ กรัม	น้ำตาลปีบ	๑๕ กรัม
หอมแดงซอยบาง ๆ	๕ ,,	น้ำมะขามเปียกเคี่ยวแล้ว	๑๐ ,,
กระเทียมซอยบาง ๆ	๕ ,,	เกลือ	๑๐ ,,
กุ้งแห้ง	๓๐ ,,	น้ำปลา	ตามชอบ
กะปิ	๑๐ ,,	น้ำมัน	๑ ช้อนโต๊ะ

วิธีทำ

นำมะขามเปียก น้ำตาลปีบ กะปิ เกลือ น้ำปลา ใส่กะทะเอาขึ้นตั้งไฟ ใช้ไฟปานกลางเคี่ยวจนเป็นยางมะตูม แล้วพักไว้ให้เย็น

พริกแห้ง หอมแดง กระเทียม กุ้ง นำมาทอดให้เหลืองทีละอย่าง

นำเครื่องปรุงทั้งหมดลงคลุกในน้ำมะขามที่เคี่ยวแล้วให้เข้ากัน รับประทานกับผักสดทุกชนิดตามชอบ จานใหญ่ ๆ (เพื่อลดจำนวนข้าวลง)

น้ำพริกกุ้งสด

(ประมาณ ๒๕๐ แคลอรี่)

เครื่องปรุง

กุ้งนาง	๒๐๐	กรัม	ผักชีหั่นหยาบ ๆ	๑/๒	ถ้วย
กะปิ	๑	ช้อนชา	น้ำตาล	๑๕	กรัม
พริกขี้หนู	๗–๘	เม็ด	น้ำปลา	๑	ช้อนหวาน
กระเทียม	๓	กลีบ	มะนาว	๑	,,
พริกแดง	๑	เม็ด			

วิธีทำ

ตำกระเทียมให้ละเอียด แล้วเอากะปิลงโขลกให้เข้ากัน เอาพริกแดงลงโขลกรวมไม่ต้องถึงกับละเอียด พริกขี้หนูบุบพอแตก

กุ้งนางที่เผาแล้ว ฉีกลงคลุกในน้ำพริก เอามันกุ้งคลุกกับเนื้อกุ้งเสียก่อน ผสมด้วยน้ำตาล น้ำปลา แล้วน้ำมะนาวปรุงรสตามใจชอบ เมื่อได้รสที่ชอบแล้วเอาผักชีโรยคลุกให้ทั่วรับประทานกับผักสด–และผักต้มและเผา (รับประทานกับผักก่อนให้อิ่มแล้วตามด้วยข้าวทีหลัง)

น้ำพริกมะม่วง

(ประมาณ ๒๐๐ แคลอรี่)

เครื่องปรุง

มะม่วงดิบสับแล้ว	๑/๒	ถ้วย	น้ำปลา	๑ ๑/๒	ช้อนโต๊ะ
กุ้งแห้ง	๒	ช้อนโต๊ะ	มะนาว	๒	,,

กระเทียม ๑ ๑/๒ ช้อนชา พริกขี้หนู ๔–๕ เม็ด

กะปิ ๑ ๑/๒ ,, น้ำตาลปี๊บ ๑ ๑/๒ ช้อนโต๊ะ

วิธีทำ

พริกขี้หนู กระเทียม กุ้งแห้ง โขลกให้พอแหลก ใส่กะปิ น้ำตาลปี๊บ โขลกให้เข้ากัน มะม่วง น้ำปลา มะนาว ชิมรสตามใจชอบ รับประทานกับผักกาดกรอบ ผักกาดหอม แตงกวา ยอดกะถิน ผักกาดขาวปลี ยอดผักบุ้ง (แล้วตามด้วยข้าว)

น้ำพริกลงเรือ

(ประมาณ ๒๕๐ แคลอรี่)

เครื่องปรุง

กะปิดี ๑/๒ ขีด กุ้งแห้งป่น ๓๐ กรัม

กระเทียมปอกแล้ว ๓ กลีบ

กระเทียมดองแกะแล้ว ๑/๒ ช้อนโต๊ะ

พริกขี้หนู ๑ ช้อนโต๊ะ

ไข่แดงของไข่เค็ม (หั่นสี่เหลี่ยมเล็ก ๆ) ๑ ฟอง

น้ำปลา ๑/๒ ช้อนโต๊ะ หมูหวาน ๑๕ กรัม

มะนาว ๑ ผล ปลาดุกฟูทอดกรอบ ๑๕ ,,

น้ำตาล ๕ กรัม มะเขือต่าง ๆ หั่นฝอย ๑/๔ ถ้วย

มะอึก ๑ ผล ผิวส้มหั่นฝอย ๑/๔ ถ้วย

มะเขือพวง ๕ เม็ด

วิธีทำ

กะปิเผาแล้วโขลกละเอียด ใส่กระเทียม กุ้งแห้งโขลก ใส่มะอึกซอยผิวส้ม ใส่พริกขี้หนูสด มะเขือพวง มะเขือหั่น ใส่มะนาว น้ำปลา น้ำตาล ผัดให้หอมและค่อนข้างแห้ง ตักขึ้นแล้วใส่กระเทียมดองเป็นกลีบ ๆ หมูหวาน ไข่แดง ปลาดุกฟูเป็นชิ้น ๆ ปรุงให้ได้ ๓ รส รับประทานกับผักสดทุกชนิด ผักสุกก็อร่อย

สลัดเนื้อสัน

(ประมาณ ๔๐๐–๔๕๐ แคลอรี่)

เครื่องปรุง

เนื้อสันใน	๑๕๐	กรัม	น้ำสลัดใส	๑	ช้อนโต๊ะ
ผักกาดหอม	๑	ต้น	น้ำมัน	๓	ช้อนชา
ผักกาดกรอบ	๕	กาบ	พริกไทยนิดหน่อย		
แตงกวา	๒	ลูก	หัวหอมใหญ่	๒	หัว
น้ำปลา	๑	ช้อนหวาน	มะเขือเทศ	๒	ผล
น้ำปลาซีอิ๊ว	๑	ช้อนชา	แครอทหั่นฝอย	๑/๔	ถ้วย
พริกหวานฝานบาง ๆ	๑/๔	ถ้วย			

วิธีทำ

เนื้อสันล้างน้ำสะอาดหั่นเป็น ๒ ชิ้น ให้ติดกัน แล้วคลุกด้วยน้ำปลา พริกไทย น้ำปลาซีอิ๊วคลุกให้เข้ากันทิ้งไว้ ๓ ชั่วโมงก่อนทอด

การทำน้ำสลัด

น้ำส้ม น้ำตาลทรายและเกลือ เคี่ยวรวมกันด้วยไฟอ่อน ๆ กะให้เหนียวแล้วยกลง ตั้งทิ้งไว้ให้เย็น เอาหอมใหญ่ล้างน้ำให้สะอาด ๑ หัว ซอยให้ละเอียด ใส่ในน้ำสลัด

เวลารับประทาน

นำผักต่าง ๆ ที่ล้างสะอาดซึ่งเข้าตู้เย็นไว้เพื่อให้กรอบ ผักกาดหอมจัดเรียงลงก่อนมะเขือเทศ หอมใหญ่หั่นตามขวางบาง ๆ วางเรียงลงบนผักกาดหอม จัดไว้ข้างหนึ่งของจาน อีกข้างหนึ่งสำหรับวางเนื้อสัน

นำเนื้อสันที่หมักแล้วลงทอดในกะทะด้วยน้ำมันพืช ใช้ไฟแรง ๆ ทอดข้างละ ๒ นาที ตักขึ้นใส่จานที่เตรียมไว้

น้ำพริกปลากรอบ

(ประมาณ ๑๕๐–๑๗๐ แคลอรี่)

เครื่องปรุง

กุ้งแห้ง	๒ ช้อนโต๊ะ	มะเขือพวง	๑๐ เม็ด
พริกขี้หนู	๗–๘ เม็ด	ปลากรอบ	๒ ช้อนโต๊ะ
กระเทียม	๘ กลีบ	มะนาว	๕ ช้อนชา
น้ำตาลปีบ	๒ ช้อนชา	น้ำปลา	๒ ,,
กะปิ	๒ ,,		

วิธีทำ

ป่นกุ้งแห้งให้ละเอียด ตักขึ้นก่อน ปลากรอบย่างแกะแต่เนื้อ ใส่กระเทียม กะปิ มะเขือพวง พริกขี้หนู ตำให้แหลก ใส่กุ้งแห้งและปลาที่ป่นไว้แล้ว พร้อมทั้งน้ำตาลปี๊บและมะนาว เคล้าให้เข้ากัน ชิมรสตามใจชอบ (รับประทานกับผักสดก่อนรับประทานข้าว)

ยำแตงกวา

(ประมาณ ๒๘๐–๓๐๐ แคลอรี่)

เครื่องปรุง

แตงกวา	๒ ถ้วยตวง	น้ำมะนาว	๒ ช้อนโต๊ะ
กุ้งแห้ง	๑๐๐ กรัม	น้ำปลา	๒ ,,
หัวหอม	๑๐๐ ,,	พริกขี้หนู	๘–๑๐ เม็ด
น้ำตาลทราย	๕ ,,		

วิธีทำ

แตงกวาเลือกที่ใหม่ สด และอ่อน ล้างน้ำสะอาด ตัดหัวท้าย ผ่าครึ่งลูก หั่นพองาม หัวหอมปอกเปลือกแล้วหั่นตามยาว

กุ้งแห้งล้างให้สะอาด โขลกให้เนื้อฟู พริกขี้หนูหั่นละเอียด นำเครื่องปรุงต่าง ๆ ลงเคล้าให้เข้ากันเบา ๆ แบ่งกุ้งแห้งและหัวหอมซอยไว้โรยหน้าเล็กน้อย เพื่อความสวยงาม ถ้าชอบหวานเพิ่มน้ำตาลตามต้องการ

ยำกะหล่ำปลี

(ประมาณ ๔๕๐–๕๐๐ แคลอรี่)

เครื่องปรุง

กะหล่ำปลีหั่นฝอยยาว ๆ	๒๐๐ กรัม
เนื้อหมูหั่นชิ้นเล็ก ๆ	๙๐ ,,
เนื้อกุ้งสด ต้มสุก หั่นชิ้นเล็ก ๆ	๙๐ ,,
หอมซอย เจียวเหลือง	๑ ช้อนโต๊ะ
กระเทียมซอย เจียวเหลือง	๑ ,,
ถั่วลิสงป่น	๒ ,,
พริกชี้ฟ้า เขียวแดง ลอกผิวฉีกเป็นเส้นยาว	๒ เม็ด
ผักชีเด็ดเป็นใบ ๆ พอโรยหน้า	
มะนาว	๒ ช้อนโต๊ะ
น้ำปลาดี	๒ ,,
น้ำตาล	๑ ช้อนชา
ผักกาดหอม	๑ ช้อนชา

วิธีทำ

เตรียมเครื่องต่างดังกล่าวรวมใส่ชาม แยกกระเทียมเจียวและหอมเจียว ใส่น้ำปลา น้ำมะนาว น้ำตาล นิดหน่อย เคล้าชิมรสตามใจชอบ จัดลงจานซึ่งรองด้วยผักกาดหอมที่ล้างสะอาดแล้ว โรยหอมเจียว กระ-เทียมเจียว ผักชี พริกแดงหั่นฝอย รับประทานทันที

ยำผักกะเฉด

(ประมาณ ๔๕๐–๕๐๐ แคลอรี่)

เครื่องปรุง

ไก่ (เนื้ออก)	๙๐ กรัม	น้ำตาลทราย	๑/๒ ช้อนชา
กุ้งสด	๙๐ กรัม	เกลือ	๑ ,,
ผักกะเฉด	๑๕๐ ,,	กระเทียม	๕ กลีบ
น้ำมะนาว	๔ ช้อนโต๊ะ	พริกชี้ฟ้าแดง	๓ เม็ด
น้ำปลาดี	๓ ,,		

วิธีทำ

เลือกผักกะเฉดล้างน้ำให้สะอาดเด็ดยาวประมาณ ๑ นิ้ว ปอกกุ้งผ่าหลัง พริกชี้ฟ้าแดง กระเทียม เกลือบ่นให้ละเอียด น้ำมะนาว น้ำปลา ใส่ถ้วย ของแห้งที่โขลกละเอียดแล้ว ใส่ลงในถ้วยน้ำปลามะนาว

ลวกไก่และกุ้ง ตักผึ่งให้สะเด็ดน้ำ ฉีกไก่เป็นเส้นฝอยตามเนื้อไก ลวกผักกะเฉดในน้ำเดือดจัด ๆ ตักขึ้นแช่น้ำเย็นไว้ประมาณ ๒ นาที นำผักกะเฉดขึ้นผึ่งให้สะเด็ดน้ำ แล้วจึงนำของแห้งและน้ำที่ผสมไว้ แล้วนำมาคลุกโดยชิมรสดูตามใจชอบ จัดลงบนจานที่ประดับผักไว้เรียบร้อยแล้ว

ยำวุ้นเส้น

(ประมาณ ๓๗๐–๔๐๐ แคลอรี่)

เครื่องปรุง

วุ้นเส้น	๑ ถ้วย	ถั่วแขก	๑/๒ ถ้วย
แครอท	๑๐๐ กรัม	ผักกาดหอม	๑ ต้น
ไข่	๒ ฟอง	แตงล้าน ๑ ลูก และผักอื่น ๆ ตามชอบ	
แฮม	๖๐ กรัม		
น้ำปลา			
น้ำส้มสายชูหรือมะนาว			
พริกขี้หนู			

วิธีทำ

วุ้นเส้น ลวกน้ำตัดเป็นเส้นยาวพอควร ถั่วแขกหั่นเป็นเส้นยาว ๒ นิ้ว ลวกในน้ำร้อนเดือด ผักที่รับประทานดิบไม่ต้องลวก ไข่ตีให้เข้ากัน กรอกในกะทะให้เป็นแผ่นบางแล้วหั่นเป็นเส้น แฮมหั่นเป็นเส้นเช่นเดียวกัน จัดผักต่าง ๆ ลงจานโดยแยกเป็นพวก ๆ สลับสีให้สวยงาม โรยหน้าด้วยไข่และแฮม เวลารับประทานปรุงรสด้วยน้ำปลาผสมน้ำมะนาวตามรสชอบ ถ้าต้องการเผ็ดใส่พริกขี้หนูตามชอบ

ร. พ. มหามกุฏราชวิทยาลัย หน้าวัดบวรนิเวศวิหาร กรุงเทพมหานคร
นายเฉลียว โพธิเกษม ผู้พิมพ์โฆษณา ๘/๓/๒๕๒๓



